Quién es quién en precios de materiales para construcción

# REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Calidad de
## condones
Aplicamos **21** mil **940** pruebas a 37 modelos nacionales y extranjeros

Analizamos también **43** marcas de
## videocaseteras

Además

- Mitos y verdades sobre el condón
- Liposucción ¿para bajar de "pesos"?
- Plástico *reciclado*
- Prevenga las *enfermedades respiratorias*
- En qué medios y cuánto invierte la publicidad en México
- *Tamagotchi* ¿mascota virtual o enajenación portátil?
- Lo nuevo en *antivirus informáticos*
- Cómo aprovechar su aguinaldo
- Derechos de los discapacitados
- ¡La dieta ideal para el anciano!

Noviembre 1997 · Núm. 249 · México · $ 13.00

# radio

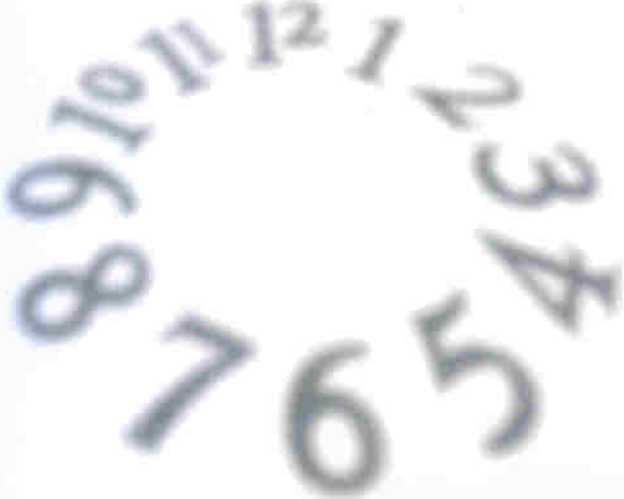
## Revista del Consumidor

- XHM-FM/88.9
  Azul 89 ACIR
  Miércoles 22:30 a 22:45
- XEQ/940 AM
  La Q 940 Radiópolis
  Jueves 22:30 a 22:45
- XEQ-FM/92.9
  La K-Buena Radiópolis
  Viernes 18:30 a 18:45
- XEFAJ/1560 AM
  La Consentida O. R. C.
  Sábado 21:15 a 21:30
- XEJP/1320 AM
  Radio Variedades O. R. C.
  Domingo 17:30 a 17:45
- XEAI/1500 AM
  Vida Radio Fórmula
  Viernes 22:00 a 22:15
- XEVOZ/1590 AM Bonita
  Lunes 05:00 a 05:15

# tv

## Revista del Consumidor

- Canal 2 Lunes 11:30 a 12:00
- Canal 22 Martes 00:00 a 00:30
- EDUSAT Martes 7:00 a 7:30
- Canal 4 Miércoles 00:00 a 00:30
- Canal 40 Miércoles 16:00 a 16:30
- Canal 11 Jueves 13:00 a 13:30
- Canal 13 Viernes 00:00 a 00:30



# Cuando se cumplen 21 años

Con esta edición que usted tiene en sus manos nuestra revista cumple 21 años de continua labor informativa en favor de los consumidores. Y festejamos este aniversario con la presentación de uno de los estudios que mayor demanda ha tenido entre nuestros amables lectores: la calidad de los condones.

En la revista de febrero de hace un año publicamos por primera vez un estudio sobre estos productos, edición que se agotó prácticamente durante la primera semana de su distribución al público.

El interés sobre este tema ha sido manifiesto por nuestros lectores y encontramos que a más de un año de la publicación de ese primer estudio el mercado ha experimentado notables cambios: han aparecido diferentes marcas y modelos que ha sido necesario analizar.

La investigación rigurosa que usted encontrará en estas páginas es resultado de 21 mil 940 pruebas que aplicamos en nuestros laboratorios a 37 modelos de condones tanto nacionales como extranjeros que se distribuyen en nuestro país. También en esta edición incluimos un estudio sobre la calidad de las videocaseteras, en las cuales usted podrá encontrar no sólo diferentes calidades y precios, sino también una amplia variedad de modelos con diferentes dispositivos y funciones.

Y para esta época de fin de año, dentro de nuestra tradicional campaña de protección del aguinaldo, publicamos una guía de consejos para realizar una compra segura. Festeje con nosotros este aniversario enviando sus comentarios y sugerencias de temas para continuar enriqueciendo esta grata labor editorial.


Directorio

**Procurador Federal del Consumidor:** Roberto Campa Cifrián

**Coordinadora General de Investigación y Divulgación:** Martha Susana Ruiz

**Directora General de Publicaciones:** María Concepción Garrido B.; **Director Editorial:** Oscar Romero Rojas; **Directora de Arte y Diseño:** Norma Patiño Domínguez; **Asesor Editorial:** Víctor Hugo Becerra R.; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; **Jefa de Diseño Gráfico:** Areli Jiménez Ramírez; **Reporteros:** Vanessa Prieto Barrientos, Graciela Muñoz Ariza, Lorena M. Romo Maldonado; **Corrección:** Alejandra Sánchez Plascencia; **Diseño:** Víctor Manuel Gutiérrez García, Pedro Octavio Castellanos Gómez, Mónica Miranda Villalba, Kathia C. Recio, Alfonso J. Solís Loza; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano.

Teléfonos de la revista: 211•90•82 ó 625•67•00 exts. 6930, 6927 ó 6926. Fax: 553•05•74. Envíe su correspondencia a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, o al A. P. 20600, México, D. F.

# Sumario

Noviembre de 1997 • Núm. 249


**PROFECO en acción** 3

• Quién es quién en los precios de materiales para construcción y verduras
• Cómo aprovechar el aguinaldo
• Derechos de los discapacitados

**Tecnologías domésticas** 16

• Bota y vela navideñas

**Por su salud** 18

• Enfermedades respiratorias
• El condón: esperanza de vida contra el SIDA • Qué es el SIDA • La prueba del SIDA • Cuántos tienen SIDA en México • Cómo elegir y usar el condón • Mitos y verdades sobre el condón

**Alimentación y nutrición** 33

• La dieta ideal para el anciano
• Cómo conservar alimentos

**Cómo comprar** 41

• Enseres menores

**Reporte especial**

Calidad de condones y videocaseteras

**Nuestro medio** 44

• La basura y los consumidores

**La ciencia y usted** 47

• Antivirus

**Mundo publicitario** 50

• ¿Dónde y cuánto invierte la publicidad?

**Qué hay detrás de...** 20

• Tamagotchi ¿mascota virtual?
• Liposucción

**Los pequeños consumidores** 57

• ¿Día de muertos o "Halloween"? • ¡Mucho ojo! • Cómo hacer un montoncito de agua • Sopa de muertos

**Buzón del consumidor** 63

# Compare precios de materiales de construcción

Tradicionalmente, la temporada de fin de año es un periodo en el que el presupuesto de las familias se ve favorecido por la obtención de ingresos adicionales, como el aguinaldo. Esta disposición de recursos constituye una opción para realizar compras que representan gastos importantes.

Si está usted pensando en hacer adaptaciones o remodelaciones a su vivienda, la comparación de precios de materiales de construcción es de suma importancia para lograr el máximo aprovechamiento de sus recursos.

Por lo anterior, PROFECO, con información proporcionada por la Secretaría de Desarrollo Social al 30 de septiembre del año en curso, le presenta un comparativo de precios de dichos materiales, a fin de que pueda elegir la opción más adecuada a su presupuesto.

Recuerde que debido al tipo de productos de que se trata, es necesario considerar los precios

**CUADRO 1. MEJORES OPCIONES DE COMPRA DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN ZONA SUR-PONIENTE**

| Material | Unidad | Mejor opción Marca | Precio | Distribuidor | 2ª opción Marca | Precio | Distribuidor | Precio más alto $ | Diferencia |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cemento Portland | Tonelada | Tolteca | 820.00 | Fierros y Distribuidores Álvarez | Tolteca | 890.00 | Materiales de Las Lomas | 990.00 | 170.00 |
| Cal | «» | Porter | 490.00 | Materiales de Las Lomas | Apax | 520.00 | Proveedora Tlalpan | 600.00 | 110.00 |
| Mortero | «» | Moctezuma | 570.00 | Materiales Pisos y Azulejos | Tolteca | 580.00 | Materiales de Las Lomas | 680.00 | 110.00 |
| Yeso (amarrado) | «» | Amarrado | 290.00 | Materiales Pisos y Azulejos | Amarrado | 325.00 | El León de Progreso | 390.00 | 100.00 |
| Cemento blanco | «» | Polar | «1,270.00» | La Casa del Constructor | Apax | «1,350.00» | El León de Progreso | «1,870.00» | 600.00 |
| Varilla 3/8" | «» | Sicartsa y T.A. | «3,600.00» | José Javier Palacios y Materiales Pisos y Azulejos | Sicartsa | «3,625.00» | Surtidora de la Vivienda | «3,795.00» | 195.00 |
| Alambre recocido No. 18 | Kilo | s/m | 4.80 | Surtidora de la Vivienda | s/m | 5.50 | José Javier Palacios | 6.50 | 1.70 |
| Alambrón 1/4 | «» | s/m | 4.60 | Surtidora de la Vivienda | s/m | 5.00 | «Dist. Cafecalos, Javier Palacios, Mat. de Las Lomas, El León de Progreso, Org. Mat. y Mat. Pisos y Azulejos | 6.00 | 1.40 |
| Malla electrosoldada 6/6 10/10 | Rollo | s/m | 485.00 | «El León de Progreso» | s/m | 498.00 | Surtidora de la Vivienda | 580.00 | 95.00 |
| Tabicón rojo (6X12X24) | Millar | Cholula | 600.00 | Materiales Vazquez Hnos. | Cholula | 650.00 | Materiales Pisos y Azulejos y Surtidora de la Vivienda | 750.00 | 150.00 |
| Tabicón (7X12X24) | Millar | s/m | 560.00 | Org. Materialista | 7X12X25 y 8x12x24 | 580.00 | Org. Materialista y El León de Progreso | 770.00 | 210.00 |
| Block hueco tipo muro (12X20X40) | Millar | s/m | «2,145.00» | Material Las Águilas | s/m | «2,500.00» | José Javier Palacios | «3,050.00» | 905.00 |
| Pega azulejo | | Adhetec | 18.30 | Surtidora de la Vivienda | Adhesest | 24.00 | José Javier Palacios | 40.00 | 21.70 |
| Impermeabilizante | 19 lts. | Igasoltecho | 127.00 | Surtidora de la Vivienda | Igasol | 165.00 | Org. Materialista | 281.00 | 154.00 |
| Arena y/o grava | 6m³ | | 330.00 | Org. Materialista | Gris | 340.00 | Proveedora Tlalpan | 448.00 | 118.00 |

**CUADRO 2. MEJORES OPCIONES DE COMPRA DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN ZONA SUR-ORIENTE**

| Material | Unidad | Mejor opción Marca | Precio | Distribuidor | 2ª opción Marca | Precio | Distribuidor | Precio más alto $ | Diferencia |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cemento Portland | Tonelada | Tolteca | 880.00 | Aceros y Cementos de Culhuacán | Tolteca | 890.00 | Materiales Aries | 960.00 | 80.00 |
| Cal | «» | Suprema | 580.00 | Aceros y Cementos de Culhuacán | Calidra | 600.00 | Tevar | 620.00 | 40.00 |
| Mortero | «» | Tolteca | 550.00 | Aceros y Cementos de Culhuacán | Cruz Azul | 600.00 | Tevar | 620.00 | 70.00 |
| Yeso (amarrado) | «» | Morelos | 340.00 | Materiales Aries | | 390.00 | Tevar | 410.00 | 70.00 |
| Cemento blanco | «» | Tolteca | «1,350.00» | Aceros y Cementos de Culhuacán | Tolteca | «1,650.00» | Materiales Aries | «1,650.00» | 300.00 |
| Varilla 3/8" | «» | Sicartsa | «3,700.00» | Tevar | Sicartsa | «3,800.00» | Materiales Aries | «4,100.00» | 400.00 |
| Alambre recocido No. 18 | Kilo | | 6.50 | Aceros y Cementos de Culhuacán y Tevar | | 7.00 | Materiales Aries | 7.00 | 0.50 |
| Alambrón 1/4 | «» | | 5.00 | Aceros y Cementos de Culhuacán | | 5.80 | Materiales Aries | 6.50 | 1.50 |
| Malla electrosoldada 6/6 10/10 | Rollo | | 650.00 | Tevar | | 720.00 | Aceros y Cementos de Culhuacán | 720.00 | 70.00 |
| Tabicón rojo (6X12X24) | Millar | | 580.00 | Aceros y Cementos de Culhuacán | | 650.00 | Tevar | 650.00 | 70.00 |
| Tabicón 7X12X24 | Millar | | 530.00 | Tevar | | 580.00 | Aceros y Cementos de Culhuacán | 580.00 | 50.00 |
| Pega azulejo | | Adhezul | 25.00 | Aceros y Cementos de Culhuacán | Crest | 39.00 | Materiales Aries | 40.00 | 15.00 |
| Arena y/o grava | 6m³ | | 350.00 | Aceros y Cementos de Culhuacán | | 380.00 | Tevar y Materiales Aries | 380.00 | 30.00 |

**CUADRO 3. MEJORES OPCIONES DE COMPRA DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN ZONA CENTRO**

| Material | Unidad | Mejor opción Marca | Precio | Distribuidor | 2ª opción Marca | Precio | Distribuidor | Precio más alto $ | Diferencia |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cemento Portland | Tonelada | Tolteca | 840.00 | Materiales Carrillo | Tolteca | 870.00 | Materiales Tlatelolco | 960.00 | 120.00 |
| Cal | »»» | Calidra | 580.00 | Materiales Carrillo | Calidra | 600.00 | Materiales Tlatelolco | 620.00 | 40.00 |
| Mortero | »»» | Tolteca | 580.00 | Materiales Carrillo | Tolteca | 600.00 | Materiales Tlatelolco | 720.00 | 140.00 |
| Yeso (amarrado) | »»» | | 320.00 | Materiales Carrillo | | 345.00 | Materiales Tlatelolco | 360.00 | 40.00 |
| Cemento blanco | »»» | Tolteca | «1,600.00» | Materiales Carrillo | Tolteca | «1,800.00» | Materiales Tlatelolco | «1,800.00» | 200.00 |
| Varilla 3/8 | »»» | Hylsa | «3,700.00» | Materiales Carrillo | — | — | — | — | — |
| Alambre recocido No. 18 | Kilo | | 6.00 | Materiales Carrillo | | 7.00 | Casa Rudiño | 8.00 | 2.00 |
| Alambrón 1/4 | »»» | | 6.00 | Casa Rudiño | | 8.00 | Materiales Tlatelolco | 8.00 | 2.00 |
| Tabicón rojo (6X12X24) | Millar | | 500.00 | Materiales Carrillo | S.Vicent | 580.00 | Casa Rudiño | 750.00 | 250.00 |
| Tabicón ligero (7X14X28) | Millar | | 550.00 | Materiales Carrillo | | 580.00 | Casa Rudiño | 720.00 | 170.00 |
| Pega azulejo | | Madison | 27.00 | Materiales Carrillo | Eterno | 28.00 | Materiales Tlatelolco | 41.00 | 14.00 |
| Impermeabilizante | 19 lts. | Imperquimia | 120.00 | Materiales Carrillo | — | — | — | — | — |
| Arena y/o grava | 6m³ | | 380.00 | Materiales Carrillo | | 450.00 | Materiales Tlatelolco y Rudiño | 450.00 | 70.00 |

**CUADRO 4. MEJORES OPCIONES DE COMPRA DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN ZONA NORTE (ORIENTE Y PONIENTE)**

| Material | Unidad | Mejor opción Marca | Precio | Distribuidor | 2ª opción Marca | Precio | Distribuidor | Precio más alto $ | Diferencia |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cemento Portland | Tonelada | Tolteca | 900.00 | Dist. Heliópolis | Tolteca | 910.00 | Resistencia Unida | «1,000.00» | 100.00 |
| Cal | »»» | Calidra y Purísima | 520.00 | «Dist. Heliópolis, Mariem Comercial y Dist. de Aceros Echegaray y Coacalco, Aceros Garpe» | Calidra | 542.00 | Resistencia Unida | 650.00 | 130.00 |
| Mortero | »»» | Plasto | 560.00 | Ferreteros Unidos | Tolteca | 581.00 | Resistencia Unida | 700.00 | 140.00 |
| Yeso (amarrado) | »»» | Supremo | 317.00 | Resistencia Unida | | 340.00 | Dist. Heliópolis | 450.00 | 133.00 |
| Cemento blanco | »»» | Tolteca | «1,450.00» | Materiales Quevedo | Tolteca | «1,480.00» | Diss. Heliópolis | «1,820.00» | 370.00 |
| Varilla 3/8 | »»» | Sicartsa | «3,600.00» | Mariem Comercial y Dist. de Aceros Echegaray y Coacalco | Hylsa | «3,700.00» | Materiales Santa Marta | «4,009.00» | 409.00 |
| Alambre recocido No. 18 | Kilo | | 4.49 | Aceros Garpe | | 5.16 | Resistencia Unida | 8.00 | 3.51 |
| Alambrón 1/4 | »»» | | 3.80 | Aceros Garpe | | 3.90 | Mariem Comercial y Dist. de Aceros Echegaray y Coacalco | 7.00 | 3.20 |
| Malla electrosoldada 6/6.10/10 | Rollo | | 492.75 | Aceros Garpe | | 513.00 | Resistencia Unida | 550.00 | 57.25 |
| Tabicón rojo 6X14X24 | Millar | | 580.00 | Dist. Heliópolis | Cholula 5X12X23 | 640.00 | Mat. Santa María | 798.00 | 218.00 |
| Tabicón 6X14X25 | Millar | | 580.00 | Dist. Heliópolis | | 590.00 | Materiales Quevedo | 682.50 | 102.50 |
| Block hueco tipo muro (12X20X40) | Millar | | «2,900.00» | Ferreteros Unidos | | «3,270.00» | Aceros Garpe | «3,270.00» | 370.00 |
| Pega azulejo | | Madison | 24.30 | Resistencia Unida | Tolteca | 30.00 | Materiales Quevedo | 40.00 | 15.70 |
| Impermeabilizante | 19 lts. | Microlast | 178.25 | Ferreteros Unidos | — | — | — | — | — |
| Arena y/o grava | 6M3 | | 325.00 | Resistencia Unida | | 355.00 | Resistencia Unida y Dist. Heliópolis | 480.00 | 155.00 |

de estos materiales, la ubicación de los establecimientos, el costo del transporte y las opciones de descuento por volumen.

Para realizar el presente análisis se observó el precio de un máximo de 15 productos en 29 casas de materiales ubicadas en las cuatro zonas del Área Metropolitana: sur-poniente, sur oriente, centro y norte (incluye oriente y poniente), con el fin de informarle cuál es el mejor precio de estos productos en su zona de residencia.

Cabe señalar que en los cuadros que le presentamos, se toma como referencia el precio más alto para estimar el margen de ahorro que se puede obtener, proporcionándole sólo los nombres de los distribuidores que ofrecen los precios más bajos.

Ejemplo de ello lo constituye el precio registrado para el Block Hueco Tipo muro de 12X20X40 en la casa de materiales Las Águilas, de la zona sur-poniente, que es de $2,145.00 mientras que en materiales Las Lomas, de la misma zona, se vendió a $3,050.00, es decir, hay una diferencia de $905.00, siendo ésta la diferencia más alta entre un mismo producto a nivel general.

## *Por zonas, las mejores alternativas de compra son las siguientes:*

### *Precios al mayoreo*

ZONA SUR PONIENTE: Surtidora de la Vivienda ofreció el mejor precio en cuatro de los 15 productos: Pega Azulejo, Impermeabilizante, Alambre Recocido y Alambrón; la segunda mejor opción se encontró en El León de Progreso, también en cuatro productos (ver Cuadro 1).

ZONA SUR-ORIENTE: De los 13 productos que se encontraron en esta zona, Aceros y Cementos de Culhuacán ofreció el mejor precio en nueve de ellos (Cemento Portland, Cal, Mortero, Cemento Blanco, Alambre Recocido, Alambrón, Tabicón Rojo, Pega Azulejo, Arena), y como segunda opción, Materiales Aries contó con seis productos al mejor precio (ver Cuadro 2).

ZONA CENTRO: De 13 productos que le presentamos en esta zona, Materiales Carrillo ofreció el mejor precio en 12 de ellos (Cemento Portland, Cal, Mortero, Yeso, Cemento Blanco, Varilla 3/8", Alambre Recocido, Tabicón Rojo, Tabicón ligero, Pega Azulejo, Impermeabilizante y Arena), y en segundo lugar se encontró Materiales Tlatelolco, que contó con siete productos al mejor precio (ver Cuadro 3).

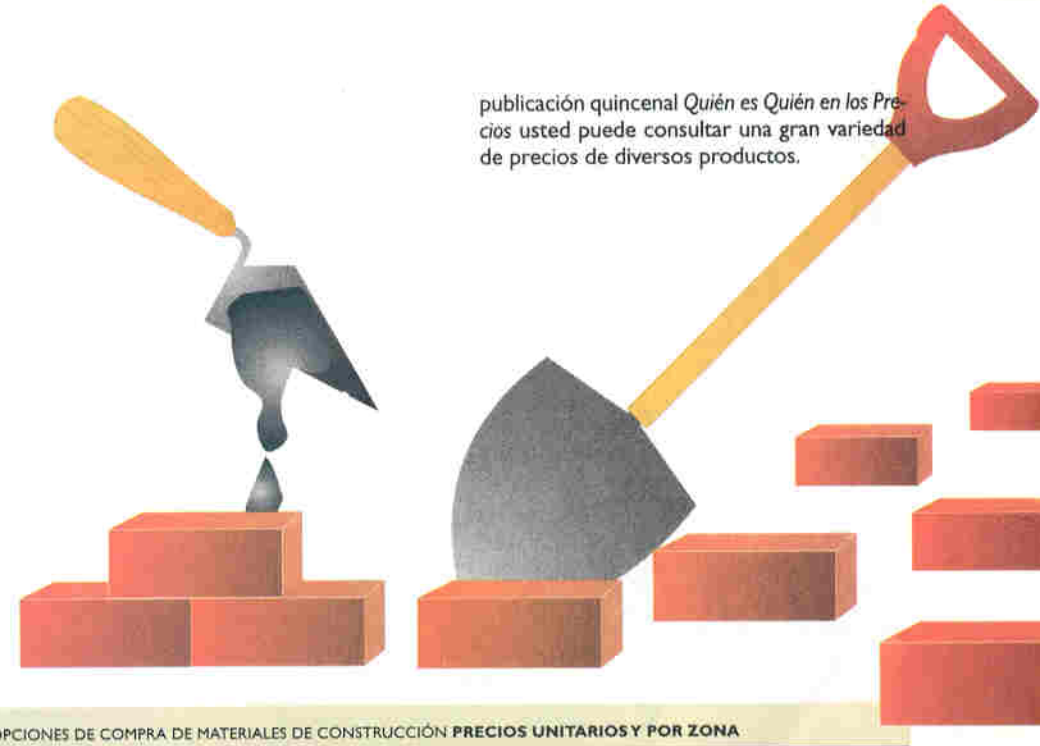
ZONA NORTE (ORIENTE Y PONIENTE): De los 15 productos que le presentamos en esta zona, Distribuidora Heliópolis ofreció el mejor precio en cuatro de ellos (Cemento Portland, Cal, Tabicón Rojo y Tabicón ligero) y Ferreteros Unidos ofreció la primera mejor opción en igual número de

materiales (Mortero, Malla electrosoldada, Block hueco e Impermeabilizantes); por su parte, Resistencia Unida contó con cuatro de los productos como segunda mejor opción (ver Cuadro 4).

## Precios al menudeo

En cuanto al precio por bulto o al menudeo, la máxima diferencia entre el mejor precio y el precio más alto se registró en el Cemento Blanco, con $36.00 en la zona sur-poniente, $10.00 en las zona sur-oriente y centro; sin embargo, en la zona norte (oriente y poniente) esta diferencia se dio en el Mortero, con $8.95 (Cuadro 5).

Para que usted consumidor esté informado de manera oportuna de los precios de materiales para la construcción, PROFECO pone a su disposición los teléfonos del consumidor 568-87-22 ó 211-64-14. De igual forma, en la publicación quincenal *Quién es Quién en los Precios* usted puede consultar una gran variedad de precios de diversos productos.



CUADRO 5. MEJORES OPCIONES DE COMPRA DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN **PRECIOS UNITARIOS Y POR ZONA**

| Material | Cemento Portland Bulto | Cal | Mortero | Yeso | Cemento Blanco | Varilla 3/8 Pieza |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Zona sur-poniente** | | | | | | |
| Marca | Tolteca | Porter | Tolteca | | Polar | Hylsa |
| Mejor precio | 42.50 | 13.00 | 29.00 | 11.70 | 63.50 | 26.22 |
| Distribuidor | Materiales de Las Lomas | Materiales de Las Lomas | Materiales de Las Lomas | Suvisa | La Casa del Constructor | Materiales de Las Lomas |
| Marca | Tolteca | Apax | Tolteca y Apax | | Apax | Sicartsa |
| 2° mejor opción | 44.00 | 14.00 | 30.00 | 12.00 | 72.00 | 26.70 |
| Distribuidor | Fierros y Distribuidora Alvarez | Proveedora Tlalpan | Mat. Pisos y Azulejos y Proveedora Tlalpan | Mat. Pisos y Azulejos | El León de Progreso | Materiales Las Águilas |
| Precio más alto | 51.50 | 17.00 | 35.00 | 15.50 | 100.00 | 30.00 |
| Diferencia | 9.00 | 4.00 | 6.00 | 3.80 | 36.50 | 3.78 |
| **Zona sur-oriente** | | | | | | |
| Marca | Tolteca | Calidra | Tolteca | | Tolteca | Sicartsa |
| Mejor precio | 45.00 | 15.00 | 28.00 | 14.00 | 75.00 | 29.00 |
| Distribuidor | Aceros y Cem. de Culhuacán | «Tevar, Mat. Aries y Aceros y Cem. de Culhuacán» | Aceros y Cem. de Culhuacán | Tevar y Mat. Aries | Aceros y Cem. de Culhuacán | Tevar y Mat. Aries |
| Marca | Cruz Azul | — | C. Azul | | Cruz Azul y Tolteca | Hylsa |
| 2° mejor opción | 48.00 | — | 31.00 | 15.00 | 85.00 | 30.00 |
| Distribuidor | Tevar | — | Tevar | Aceros y Cem. de Culhuacán | Tevar y Mat. Aries | Aceros y Cem. de Culhuacán |
| Precio más alto | 48.00 | — | 33.00 | 15.00 | 85.00 | 29.80 |
| Diferencia | 3.00 | — | 5.00 | 1.00 | 10.00 | 0.80 |
| **Zona centro** | | | | | | |
| Marca | Tolteca | Calidra | Tolteca | | Tolteca | Hylsa |
| Mejor precio | 43.50 | 15.00 | 30.00 | 12.00 | 80.00 | 27.00 |
| Distribuidor | Materiales Carrillo | Materiales Carrillo | Materiales Carrillo | Materiales Carrillo | Materiales Carrillo | Materiales Carrillo |
| Marca | Tolteca | Calidra | Tolteca | | Tolteca | |
| 2° mejor opción | 45.00 | 16.00 | 35.00 | 16.00 | 90.00 | 30.00 |
| Distribuidor | Materiales Tlatelolco | Casa Rudiño | Materiales Tlatelolco | Casa Rudiño | Materiales Tlatelolco y Rudiño | Materiales Tlatelolco |
| Precio más alto | 48.00 | 16.00 | 37.00 | 18.00 | 90.00 | 32.00 |
| Diferencia | 4.50 | 1.00 | 7.00 | 6.00 | 10.00 | 5.00 |
| **Zona norte** | | | | | | |
| Marca | Tolteca | Calidra y Purísima | Tolteca | | Tolteca y Cruz Azul | Sicartsa |
| Mejor precio | 45.50 | 13.00 | 29.05 | 10.93 | 80.00 | 24.00 |
| Distribuidor | Resistencia Unida | «Mariem Comercial y Dist. de Aceros Echegaray y Coacalco, Garpe» | Resistencia Unida | Resistencia Unida | «Panamericano, Quevedo, Santa María, Mariem Comercial, Dist. de Aceros Echegaray y Cohsacalco» | Mariem Comercial y Dist. de Aceros Echegaray y Coacalco |
| Marca | Tolteca | Calidra | Cruz Azul y Tolteca | San Gabriel | Tolteca | Hylsa |
| 2° mejor opción | 45.65 | 13.55 | 29.50 | 14.00 | 80.75 | 25.00 |
| Distribuidor | Dist. de Aceros Echegaray | Resistencia Unida | Mariem Comercial y Dist. de Aceros Coacalco | Dist. Heliópolis y Santa María | Resiscencia Unida | Santa María |
| Precio más alto | 51.00 | 18.00 | 38.00 | 18.00 | 95.00 | 30.00 |
| Diferencia | 5.50 | 5.00 | 8.95 | 7.07 | 15.00 | 6.00 |

«Fuente: Sedesol, Dirección de Apoyo al Programa de Autoconstrucción y Mejoramiento de la Vivienda».

# Mi mercado, precios bajos en verduras

Contar con información sobre precios de los productos de mayor consumo es una alternativa para optimizar el presupuesto familiar. A este respecto, entre los bienes que representan gastos permanentes se encuentran las hortalizas, las cuales tienen importante presencia en la dieta de los mexicanos.

Los distintos canales de distribución de dichos bienes representan diversas opciones de precios, destacando los mercados públicos fijos y ambulantes, que se han caracterizado por ofrecer una amplia diversidad de verduras frescas a precios competitivos.

Por ello, PROFECO le presenta un comparativo de precios promedio de dichos productos en diversos establecimientos comerciales, tomando como referencia los precios de los mercados públicos. Dicho comparativo se realizó para el total de los bienes seleccionados, así como para cada producto.

De acuerdo con los precios promedio monitoreados del 1º al 7 de octubre del año en curso, en el área metropolitana de la ciudad de México por el Programa ¿Quién es Quién en los Precios?, se obtuvo una base de 16 productos comparables en cuatro tipos de establecimientos comerciales: bodegas, supermercados, tiendas del sector social y mercados públicos fijos y ambulantes.

***¿Cuáles son los supermercados que incluimos?***

El rubro de supermercados está integrado por las cadenas de tiendas Aurrera, Carrefour, Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana, Sumesa, Superama, Super G y Wal-Mart.

***¿Cuáles son las bodegas?***

El rubro de bodegas está integrado por las cadenas de tiendas Bodega Comercial Mexicana y Bodega Gigante.

***¿Cuáles son las tiendas del sector social?***

Sólo considera los precios observados en las tiendas del ISSSTE.

***Los resultados***

De las diferentes verduras seleccionadas, el 81 por ciento registró su mejor precio en mercados. Asimismo, el precio de la totalidad de productos mostró diferencias sustanciales entre los mercados y el resto de las opciones.

## Los productos considerados son:

- Betabel (kg)
- Chile jalapeño (kg)
- Jitomate bola (kg)
- Papa alfa (kg)
- Cebolla blanca s/rabo (kg)
- Chile poblano (kg)
- Jitomate saladette (kg)
- Papa criolla (kg)
- Cebolla cambray (manojo)
- Coliflor (pza.)
- Lechuga orejona (pza.)
- Rábano (manojo)
- Chícharos en vaina (kg)
- Espinacas (manojo)
- Lechuga romana (pza.)
- Tomate verde (kg)

| Costo total promedio de la canasta de 16 productos por tipo de establecimiento | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Mercados y tianguis | Sector Social* | Bodegas | Supermercados |
| Costo total ($) | 74.94 | 101.97 | 103.18 | 112.00 |
| Dif. respecto ($) a mercados | | 27.46 | 28.67 | 37.49 |

*/Se refiere a tiendas del ISSSTE.

Los precios observados en tiendas del sector social superaron el nivel registrado en los mercados en $27.46, las bodegas se ubicaron $28.67 por arriba de los mercados populares, y los supermercados mostraron una diferencia de $37.49.

***¿Quién vende más barato por producto?***

Se realizó una selección de las verduras más consumidas en el hogar, observándose lo siguiente:

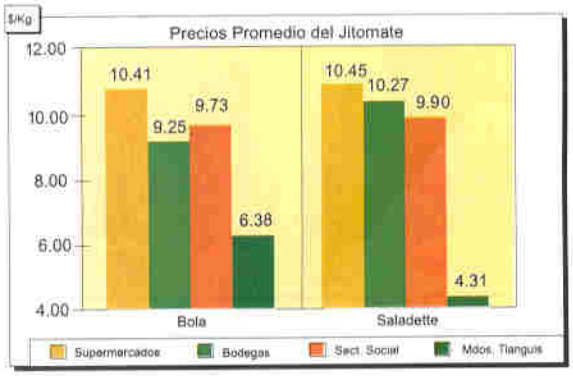
Los dos tipos de jitomate que se comercializan en los diversos establecimientos mostraron sus menores precios en los mercados, con diferencias de entre 2.87 y 4.03 pesos por kilo (jitomate bola) respecto a los demás establecimientos; y de entre 5.59 y 6.14 pesos por kilo para el caso del saladette (ver Gráfica 1).

La cebolla blanca sin rabo mostró una diferencia de $3.33 por kilo entre los mercados y las tiendas del sector social, que fueron la opción más baja y la más cara, respectivamente; en tanto que el manojo de cebolla cambray tuvo su mejor precio en las tiendas del sector social ($1.73), ubicándose por debajo de los precios de los mercados (ver Gráfica 2).

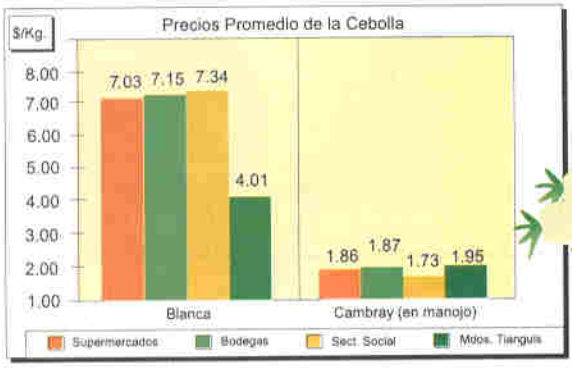
El kilogramo de papa Alfa Blanca y Criolla grande registró su mejor precio en los mercados, con diferencias de $1.23 y $2.31 respecto a los supermercados (ver Gráfica 3).

El betabel observó el mejor precio en las bodegas ($3.26), seguido de los mercados y tiendas del sector social, donde su precio fue de $3.90, con una diferencia entre ambas opciones de sólo 64 centavos. El precio del manojo de rábano cambray en los mercados se ubicó en $1.92, lo que significó diferencias de $1.68, $1.25 y $0.81 en relación con los supermercados, bodegas y tiendas del sector social, respectivamente (ver Gráfica 4).

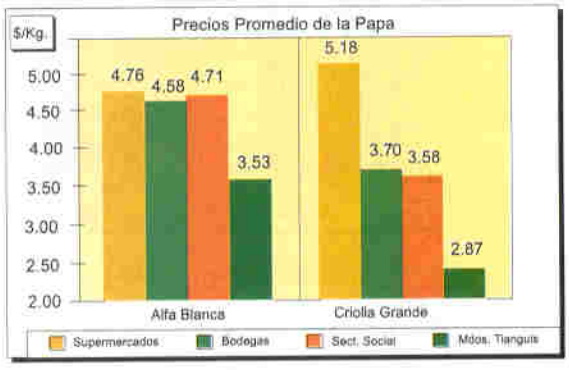
Gráfica 1




Gráfica 2

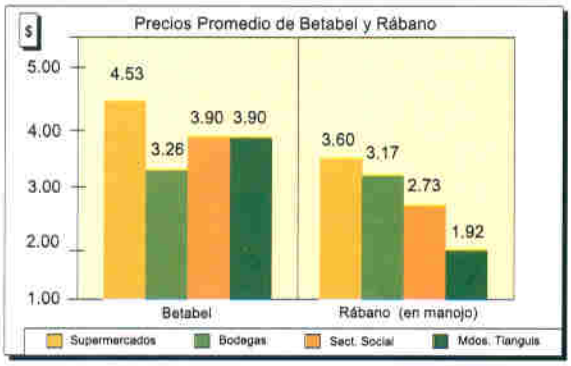


Gráfica 3

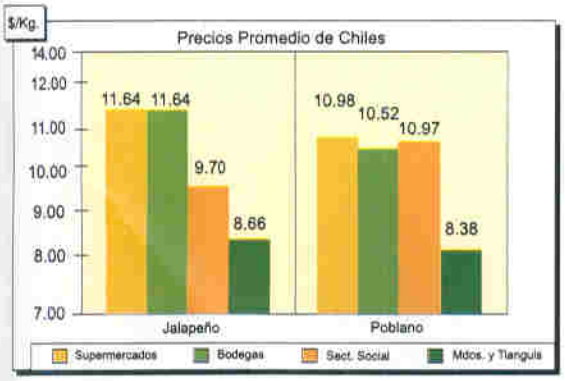



Por su parte, tanto el chile poblano como el jalapeño registraron los mejores precios en los mercados y tianguis, con diferencias de $2.60 y $2.98 respecto a la opción más cara, respectivamente. En relación con las tiendas del sector social, las diferencias en precios fueron de $1.04 para el caso de los chiles jalapeños; y de $2.59 para el caso del chile poblano (ver Gráfica 5).

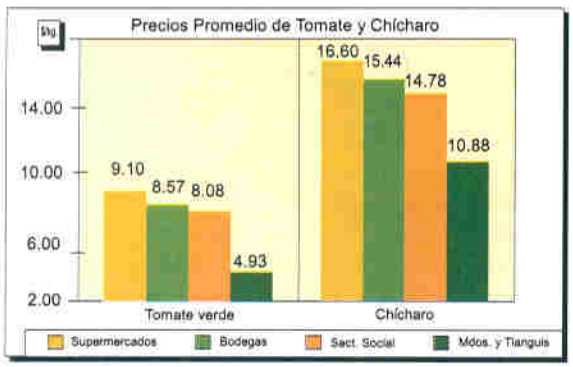
Gráfica 4



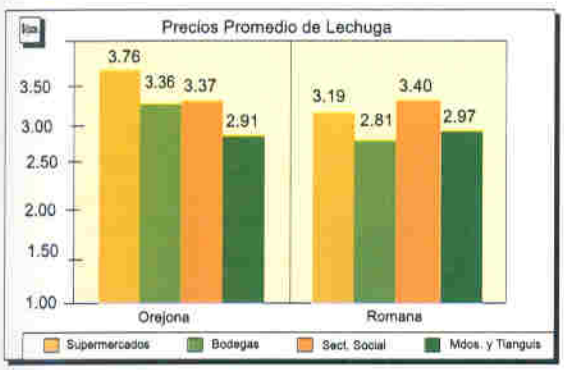

Gráfica 5



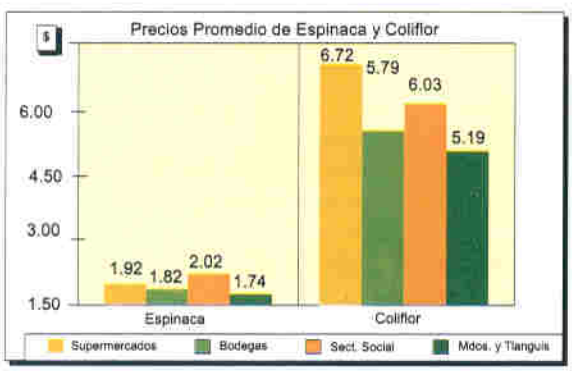
Gráfica 6




Gráfica 7



Gráfica 8




El tomate verde tuvo en mercados y tianguis un precio de $4.93, lo que representó una diferencia de $4.17 en relación con los precios observados en los supermercados; en tanto que las diferencias con respecto a las bodegas y las tiendas del sector social fueron de $3.64 y $3.15, respectivamente. Por su parte, el chícharo en vaina fue uno de los productos que mayores diferencias mostró entre mercados y el resto de los establecimientos, al ubicarse $5.72, $4.56 y $3.90 por debajo de los precios de las cadenas de supermercados, bodegas, y tiendas del sector social, respectivamente (ver Gráfica 6).

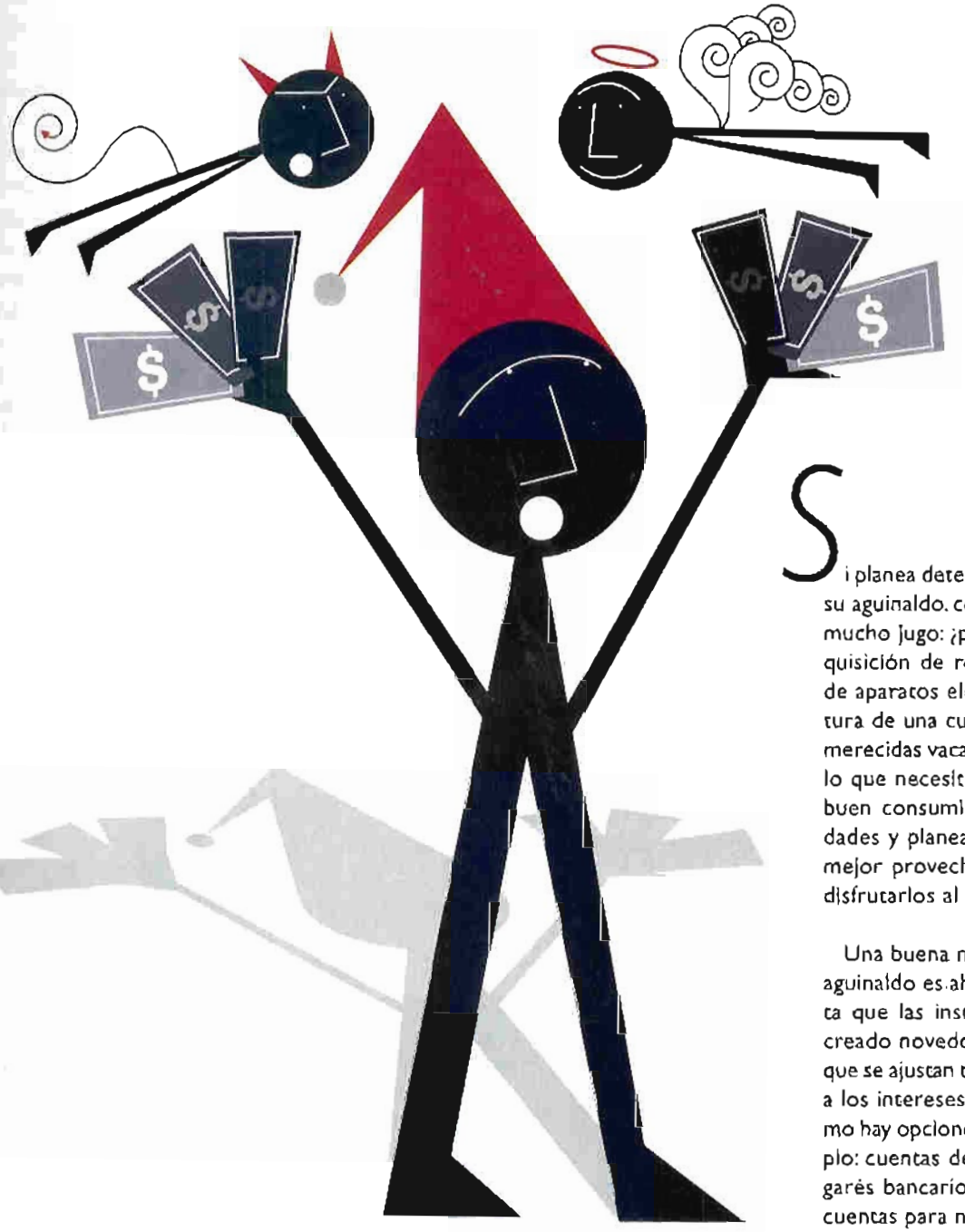
Las lechugas orejona y romana tuvieron sus mejores precios en mercados y bodegas. La diferencia entre el precio observado en mercados, respecto a los de la opción más cara, fue de $0.85 y $0.43 para la lechuga orejona y romana, respectivamente (ver Gráfica 7).

Asimismo, las espinacas en manojo tuvieron su precio más bajo en mercados y tianguis, al venderse a $1.74, lo que representó una diferencia de $0.28 con relación al precio de las tiendas del sector social; en tanto que la diferencia con bodegas y supermercados fue menor, al venderse en $1.82 y $1.92 en dichos establecimientos. En lo que se refiere al precio de la coliflor, los mercados públicos la ofrecieron a $5.19 la pieza, y los supermercados a $6.72 (ver Gráfica 8).

Finalmente es importante considerar que la existencia de mercados públicos y tianguis le permite adquirir diariamente verduras frescas en las cantidades requeridas, y los niveles de precios que ofrecen este tipo de puntos de venta, representan una ventaja en número de establecimientos y ubicación de los mismos.

PROFECO pone a su disposición los teléfonos del consumidor (568-87-22 ó 211-64-14) para consultar los precios de una amplia gama de productos. Asimismo le recuerda que puede adquirir quincenalmente la revista Quién es Quién en los Precios, en la que además de información de precios encontrará consejos prácticos y recetas de cocina, entre otros.

# Cómo aprovechar mejor el aguinaldo



Si planea detenidamente qué hacer con su aguinaldo, con certeza podrá sacarle mucho jugo: ¿pago de sus deudas?, ¿adquisición de ropa o regalos?, ¿compra de aparatos electrodomésticos?, ¿apertura de una cuenta de ahorro? o ¿unas merecidas vacaciones? En fin, usted sabe lo que necesita, pero recuerde que un buen consumidor organiza sus prioridades y planea la forma de obtener el mejor provecho de sus recursos para disfrutarlos al máximo.

Una buena manera de aprovechar su aguinaldo es ahorrando. Tenga en cuenta que las instituciones bancarias han creado novedosas opciones de ahorro que se ajustan tanto a los recursos como a los intereses del consumidor. Asimismo hay opciones de inversión, por ejemplo: cuentas de ahorro y maestras, pagarés bancarios en pesos y en Udi's, y cuentas para niños y jóvenes.

A continuación le ofrecemos algunas recomendaciones para que tome la mejor decisión si eligió acudir a una institución bancaria para ahorrar o invertir:

- Valore la posibilidad de ahorrar, pues este hábito le permitirá contar con una cantidad para enfrentar imprevistos.
- Visite diversos bancos y solicite información detallada sobre las características de las cuentas de ahorro, de inversión y de cheques. Pregunte acerca de los plazos, intereses, monto por apertura, saldo mínimo mensual, cargos y comisiones, así como las prestaciones que ofrecen, como seguro de vida o promociones para participar en sorteos, entre otras.
- Solicite que le expliquen con claridad a cuánto ascienden las tasas de interés que ofrecen. Recuerde que la tasa de interés es el pago o recompensa que da la institución por el manejo de su dinero. Los intereses dependen de la cantidad que invierta y del plazo de vencimiento que usted elija para depositar (28 días, tres o seis meses, por ejemplo).
- Tome en cuenta que los bancos pueden ofrecer servicios como cajeros automáticos, pago de servicios sin cargo extra, consultas vía telefónica, etcétera. Indague si estos servicios son gratuitos o representarán un gasto extra.
- Revise cuidadosamente si el banco cobra por apertura de cuenta, disposición de efectivo, reposición de tarjeta, o comisión por no mantener un saldo mínimo mensual.
- Antes de decidirse considere si la institución bancaria está cerca de su domicilio o de su lugar de trabajo, para cuando necesite depositar, pagar o retirar su dinero.
- Asegúrese de que la cantidad que va a ahorrar no disminuirá el presupuesto destinado a su gasto familiar.
- Fomente el ahorro entre su familia. Procure que entre todos decidan cuáles son sus prioridades. Así cada integrante aprenderá la importancia de una buena distribución de los recursos.
- Distribuya su aguinaldo empleándolo en lo que le será realmente útil.

Sea crítico ante la publicidad: recuerde que las temporadas navideña y de fin de año son las preferidas por los comerciantes para ofrecer e insistir en la adquisición de bienes y servicios.

Recurra a PROFECO si desea conocer los precios y la calidad de un gran número de productos y servicios. Puede llamar a los teléfonos del consumidor: 568-87-22 ó 211-64-14; desde el interior de la república marque el 01-800-903-13-00.

## Fax del consumidor

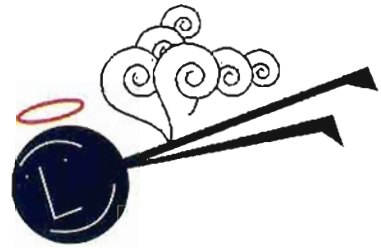
Si desea interponer una queja, sólo necesita llamar al 211-15-37 y señalar el nombre y el domicilio del reclamante, describir el motivo de la queja, relatar brevemente los hechos e indicar el nombre y el domicilio del proveedor que aparezca en el comprobante o recibo que ampare la operación.

Un dato importante: no se atenderán por esta vía las reclamaciones que se encuentren en proceso de solucionarse.

A través de este servicio usted también podrá obtener información sobre bienes y servicios, quejas, denuncias, sugerencias y enviarnos sus comentarios.

El fax del consumidor funciona las 24 horas del día, los 365 días del año. Para responder a su llamado, proporcione su nombre completo, domicilio y número telefónico desde el cual transmite.

No lo olvide, el 211-15-37 es el número del fax del consumidor y está a su servicio.



## Al hacer sus compras, obtenga más por su dinero

A continuación le presentamos sencillos y útiles consejos para hacer rendir al máximo sus recursos cuando efectúe sus compras.

Recuerde que es mejor comprar todo lo que está anotado en su lista, en vez de todo lo que está a la vista. Las compras que se hacen por impulso, o porque nos deslumbran con ofertas o demostraciones, generalmente se convierten en gastos innecesarios, pues son productos que no teníamos pensado adquirir, pero al final están en nuestro carrito del supermercado.

Estas prácticas recomendaciones le ayudarán a estirar su presupuesto sin menoscabo de la calidad de los productos.

- Revise su despensa para no adquirir algo que todavía tiene en cantidad suficiente.
- Haga una lista para evitar la compra de productos innecesarios.
- Calcule y anote la cantidad de artículos que requiera.
- Modere la compra de productos perecederos.
- Si encuentra mercancía rebajada, llévela sólo si la necesita y tiene espacio para guardarla.
- Acuda a las tiendas donde ofrezcan descuentos en los artículos que usted prefiere.
- Compre a granel las frutas y las verduras de la estación, pues son las más económicas.
- Deshuese usted misma el pollo para evitar desperdicios.
- Prefiera los cortes de carne más baratos para preparar guisados con carne molida.
- Elabore usted misma las salsas y los aderezos, hornee sus pasteles, cueza las verduras, etcétera: recuerde que los alimentos precocidos aumentan considerablemente su precio.
- No vaya de compras cuando tenga apetito, ya que comprará más de lo que había planeado.
- Cuando vaya al supermercado con sus niños muéstreles con el ejemplo que solamente compra los artículos que anotó en su lista.
- Compare la calidad y el precio. No se deje llevar únicamente por el prestigio de cierta marca.
- Pruebe los productos de marca de la tienda, pues muchas veces su calidad es buena y su precio menor.
- Evalúe si las ofertas son realmente una necesidad.
- Fíjese en la fecha de caducidad de los alimentos.
- Escoja los productos congelados al final.
- Considere las facilidades de almacenaje de los artículos que adquiera.
- Lea cuidadosamente los anuncios, mismos que deben incluir la descripción del producto, el precio normal y el rebajado, el tamaño y la cantidad disponible.
- Lea la información que aparece en la etiqueta. Esto le ayudará a hacer una mejor selección.
- Prefiera ir de compras en los días y los horarios en que haya menos gente.

Conózcalos y ejérzalos

# Los derechos de los discapacitados

*La* ***condición física, mental o sensorial*** *de las personas nunca debe ser motivo para que un miembro de nuestra sociedad sufra algún tipo de discriminación, sin embargo, la población discapacitada muchas veces es víctima de la marginación porque desconoce sus derechos y, por lo tanto, no puede hacerlos valer.*

**Una persona con discapacidad es aquella que padece temporal o permanentemente una disminución en sus facultades físicas, mentales o sensoriales**, por ejemplo, problemas del aparato locomotor, secuelas músculo-esqueléticas, alteración en la comunicación humana, problemas de lenguaje, sordos e hipoacústicos, ciegos y débiles visuales, así como deficientes mentales, por ejemplo en los casos del Síndrome de *Down* y los problemas de lento aprendizaje.

Cabe aclarar que es deber de todos **respetar los derechos humanos** de las personas con discapacidad, entre los que destacan los siguientes:

## Derecho a la salud

Las instituciones que integran el Sistema Nacional de Salud, tales como el Instituto Mexicano del Seguro Social, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado y el Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas Mexicanas, entre otras, son las **responsables de otorgar asistencia médica a todo aquel que lo solicite**.

Las instituciones de salud deben, además, **emprender acciones de ayuda** que modifiquen las situaciones que impiden el desarrollo integral de los individuos o grupos necesitados social o económicamente, así como que mejoren la **protección física, mental y social** a personas que se encuentran en desventaja.

En caso de no ser derechohabiente de alguna institución, cualquier persona con discapacidad podrá acudir a los institutos, hospitales y centros de atención médica pertenecientes a la Secretaría de Salud, el DIF y los Sistemas estatales de salud y locales de asistencia social.

## Derecho al trabajo

Si la incapacidad de la persona proviene de circunstancias ajenas al desempeño de su trabajo o como resultado de un riesgo de trabajo **tiene derecho a las prestaciones que otorga la seguridad social**, como atención médica, rehabilitación, licencias y pensiones, entre otras.

Cuando la discapacidad le permita al trabajador reincorporarse a sus actividades se le proporcionará el puesto que ocupaba; en caso de que no pueda desempeñarse allí, se le ubicará en otro empleo compatible con sus aptitudes y capacidades, debiendo percibir cuando menos un sueldo y tener una categoría equivalente a la que ocupaba.

## Derecho a la educación

Las personas discapacitadas **deben ser admitidas en los planteles de educación regular**, por lo que se deben aplicar ciertas medidas para lograr su mejor integración; algunas de ellas son eliminar las barreras físicas -escaleras-, cambios en la asignación de salones a los grupos, así como de lugares a los alumnos, entre otras.

En caso de requerir una **instrucción de tipo especial**, existen escuelas destinadas a personas con discapacidad temporal o definitiva, donde deben ser atendidas de acuerdo con sus condiciones y con equidad social.

## Derecho a la política

Todo hombre o mujer de nacionalidad mexicana, con 18 años cumplidos y que tenga un modo honesto de vivir, **tiene derecho a votar**, y puede aspirar a ocupar cargos de elección popular, por lo que el ser discapacitado no lo despoja de este derecho.

En el caso de las personas que se encuentran impedidas físicamente, podrán solicitar la ayuda de alguien de su plena confianza para tramitar la obtención de su credencial de elector; si no cuentan con ella, pueden acudir a las oficinas de la Dirección Ejecutiva del Registro Federal de Electores, presentando un documento que acredite su incapacidad.

## Instituciones y grupos de apoyo a discapacitados

| | |
|---|---|
| **Comisión Nacional de Derechos Humanos** | tel. 668-08-18 |
| **Discapacitados Mexicanos** | tel. 726-90-48 |
| **Procuraduría General de la República** | tels. 626-97-91 ó 626 97-92 |
| **Procuraduría Federal del Consumidor** | tels. 568-87-22 ó 211-60-32 |
| **Club de arte y deporte de y para personas con discapacidad** | tel. 590-36-27 |
| **Asociación de deportes sobre sillas de ruedas de la UNAM** | tel. 694-11-10 |
| **Asamblea Legislativa del D. F.** | tel. 510-10-36 |
| **Cruz Roja Mexicana** | tel. 395-11-11 |

## Derecho a transitar libremente

**Las áreas públicas y privadas deben ser accesibles** a las personas discapacitadas para que puedan desarrollar sus actividades laborales, educativas, culturales y recreativas, entre otras.

Existe la obligación de que en las construcciones, vías públicas, parques, jardines, auditorios, cines, teatros, salas de conciertos y de conferencias, museos, centros recreativos, deportivos, centros comerciales, aeropuertos, estaciones de ferrocarril y establecimientos de atención médica, entre otros, se cuente con las instalaciones adecuadas para facilitarles el tránsito, desplazamiento y uso de estos espacios.

Las instalaciones deben consistir en entradas, rampas, puertas, escaleras, escalones, pasillos, vestidores, estacionamientos, elevadores, pasamanos, instalaciones sanitarias, etcétera.

Las personas discapacitadas **tienen preferencia** al cruzar las calles, así como para hacer uso de asientos y espacios especiales, que a tal efecto sean destinados en los medios de transporte. Las personas con ceguera que se desplacen acompañados de perros guía deben tener acceso a todos los servicios públicos o privados.

En los estacionamientos y la vía pública, los automóviles en los que se transporte una o varias personas con algún tipo de discapacidad, tendrán un lugar preponderante para el ascenso y descenso, incluso quedan exentos de los programas de restricción vehicular.

## Derecho a la cultura

En algunas bibliotecas se cuenta ya con material de lectura en sistema *Braille* y en audio para personas ciegas y débiles visuales. En museos, salas de conciertos y auditorios se han implementado acciones que integran a las personas con discapacidad a las actividades propias de estos centros culturales.

También pueden realizar deporte, siempre y cuando su integridad física y mental no esté en riesgo y se cuente con las instalaciones deportivas adecuadas para su libre desplazamiento, así como con los espacios adecuados para desarrollar las diversas disciplinas.

## Derecho a ser protegido como consumidor

Bajo ninguna circunstancia, un vendedor o prestador de servicios podrá negar bienes o servicios a personas con discapacidad; tampoco podrán cobrar tarifas superiores a las autorizadas o registradas para la clientela en general, además, no deben establecer preferencias o discriminaciones respecto de los solicitantes de los servicios, tales como: selección de clientela, reserva del derecho de admisión o **exclusión a personas con discapacidad**.

Igualmente, los proveedores están obligados a brindar facilidades o contar con los dispositivos indispensables para que los discapacitados puedan utilizar los bienes o servicios que ofrecen; los proveedores tampoco pueden establecer condiciones o limitaciones que reduzcan los derechos que le corresponden a las personas con discapacidad como consumidoras.

No deben pagar cuotas extra por sus implementos médicos, ortopédicos, tecnológicos, educativos o deportivos necesarios para su uso personal, incluyendo el perro guía en el caso de invidentes.

## Derecho a las leyes

Las personas discapacitadas tienen derecho a:

-Que les sea asignado un tutor, en caso de requerirlo.

-Poder ejercer sus derechos y cumplir con sus obligaciones por ellas mismas, a menos que sean menores de 18 años o jurídicamente incapaces, aunque sean mayores de edad.

-Ser atendidas, educadas y alimentadas por su tutor, así como que se les brinde casa, vestido y atención médica, y que su tutor las represente en los actos civiles, excepto en el matrimonio.

-Poder ser adoptadas.

-Que su sexualidad sea respetada.

-Hacer su propio testamento.

-Contraer matrimonio.

-Que las autoridades correspondientes les brinden apoyo en caso de verse involucradas en alguna averiguación previa.

Una persona discapacitada tiene además algunas obligaciones con la ley, siendo algunas de ellas:

-Presentarse como testigo en un juicio civil cuando le sea requerido y responder ante las autoridades en caso de cometer homicidio, entre otras.

En muchas ocasiones se ha confundido la discapacidad física con la incapacidad jurídica, y es solamente en los dos siguientes casos que una persona es jurídicamente incapaz:

-Las personas privadas o disminuidas de su inteligencia, aunque tengan intervalos lúcidos.

-Los individuos que padezcan alguna afección originada por enfermedad o deficiencia persistente de carácter físico, psicológico o sensorial, o por la adicción a sustancias tóxicas como el alcohol, los psicotrópicos, o los estupefacientes.

Recuerde que todos tenemos derecho a la vida y a disfrutar de ella, ¡ayudemos a quien lo necesita!

*Lorena M. Romo*

*Fuentes: -Lic. Jesús E. Toledano Landero, presidente de la Subcomisión Legislativa y de Derechos Humanos de la Asamblea de Representantes del Distrito Federal.*
*-Ley Federal de Protección al Consumidor, PROFECO.*

# Bota de colores

## Material

- fieltro rojo (15 x 40 cm)
- fieltro verde botella (sobrantes)
- chaquira blanca
- lentejuela dorada y azul
- hilo rojo
- aguja
- pegamento blanco
- tijeras
- lápiz

## Procedimiento:

1. El fieltro rojo se dobla a lo largo y se traza una bota, dejando una esquina más larga.

2. Las piezas se cortan y se decora la que será el frente. En el extremo superior se hace un doblez de 3 cm aproximadamente y se cose la chaquira en las orillas.

3. De los sobrantes se recorta un pedacito de tela para hacer el colgante de la bota, el cual se cose en la orilla del extremo más largo.

4. Las piezas se unen con puntada de pespunte.

5. Sobre el fieltro verde se trazan unas hojas de nochebuena, se recortan y se pegan en la bota. Puede decorar con las lentejuelas, tanto las hojas como el resto de la figura.

## Sugerencias:

Si no tiene fieltro, utilice sobrantes de tela de cualquier color; para facilitar el trazo planche bien la tela.

También puede emplear botones para decorar la bota, o bien, canutillo de diferentes colores, perlitas decorativas, etcétera.

Aproveche las prendas de mezclilla que ya no use para elaborar una bota original. Solamente adórnela con motivos navideños o con el nombre de la persona a quien desee obsequiarla.

# Vela decorativa

## Material

1 cascarón de huevo entero
5 cm de hilaza
100 g de parafina
1 corcholata
1 crayón
3 gotitas de esencia aromática (opcional)

## Procedimiento:

-Se enjuaga bien el interior del cascarón y se deja secar totalmente.

-Mientras tanto se funden a fuego lento la parafina y el crayón del color que prefiera y enseguida se agrega la esencia.

-Se coloca el cascarón seco en la boca de un vaso angosto, de manera que se sostenga en posición vertical, y se llena hasta el borde con la parafina fundida; luego se introduce la hilaza a manera de pabilo, procurando que quede centrada.

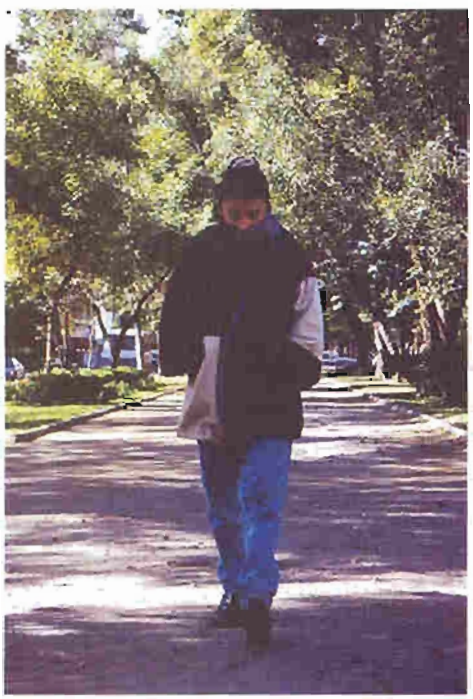
-Una vez que la parafina se endurezca se retira el cascarón tratando de no dejar marcas en la vela.

-Por último, inserte la corcholata a manera de base.

## En temporada invernal

# ¡Cuidado con las enfermedades respiratorias!

El frío y la falta de humedad en el ambiente son dos de las características del clima invernal, factores que causan el 90 por ciento de los padecimientos respiratorios en México. Para que durante este invierno no lo sorprenda una enfermedad respiratoria, «abríguese» con las siguientes recomendaciones.



### Casos más frecuentes

Entre los padecimientos respiratorios más comunes -de origen viral- figuran desde un catarro común hasta una rinitis o una rinofaringitis, los cuales se manifiestan con estornudos frecuentes, flujo nasal, ardor en la garganta -faringe- y lagrimeo constante.

Ante tales síntomas, la persona debe consultar al médico, quien le prescribirá algún antihistamínico para atenuar las molestias generales, guardar reposo moderado e ingerir muchos líquidos.

Cuando hay fiebre, tos y flemas, es probable que la infección sea por bacterias.

Lamentablemente hay personas que dejan progresar la enfermedad, lo cual ocasiona que se recrudezcan los síntomas y deriven en afecciones más graves, como la neumonía.

Las personas de edad avanzada y quienes constantemente sufren de las vías respiratorias deben tener especial cuidado, ya que la neumonía es un padecimiento que tiende a complicarse y exige la aplicación de tratamientos más prolongados, e incluso la hospitalización.

Lo mismo ocurre con los pacientes que son fumadores crónicos, quienes regularmente tienen bronquitis crónica, por ello, durante la temporada invernal se contagian fácilmente con bacterias, convirtiéndose en bronquíticos crónicos infectados.

Por su parte, quienes padecen enfisema pulmonar -mal frecuentemente relacionado con el tabaquismo-, en la época invernal también son presa fácil de virus y bacterias. Estos pacientes requieren de tratamientos fuertes y, en casos extremos, es necesario hospitalizarlos.

## Contaminación intramuros

En nuestro hogar pueden existir ciertos factores que favorecen los males respiratorios, éstos son:

-Tabaquismo: que puede ser activo (es decir, la persona que fuma) o pasivo (quien aspira el humo por encontrarse cerca de un fumador).

Los fumadores pasivos más afectados son los niños, los ancianos y los enfermos de las vías respiratorias, porque el efecto del humo disminuye sus defensas y les irrita las mucosas, lo que propicia la infección.

-Pelo de animal: (de perro, de gato o plumas de aves) es conveniente evitar las mascotas en casa si usted o algún miembro de su familia padece de las vías respiratorias.

-Solventes: el *spray* para el cabello, los aromatizantes, los insecticidas, el cloro y el amoniaco, entre otros, también irritan las vías respiratorias.

-Muñecos de peluche: el material con que están elaborados y el polvo que guardan, perjudican las vías respiratorias, lo que causa que los pequeños, por ejemplo, se enfermen con mayor facilidad y frecuencia.

## Medidas preventivas

-Es preciso abrigarse bien y evitar cambios bruscos de temperatura; no conviene acudir a lugares concurridos ni donde haya fumadores.

-Si presenta fiebre, tos o cualquier molestia ligada a este tipo de enfermedades, no dude en consultar al médico.

-Si algún miembro de la familia está convaleciente, evite el uso de solventes -aguarrás, *thinner*, pinturas de esmalte, etcétera-, cloro o aromatizantes.

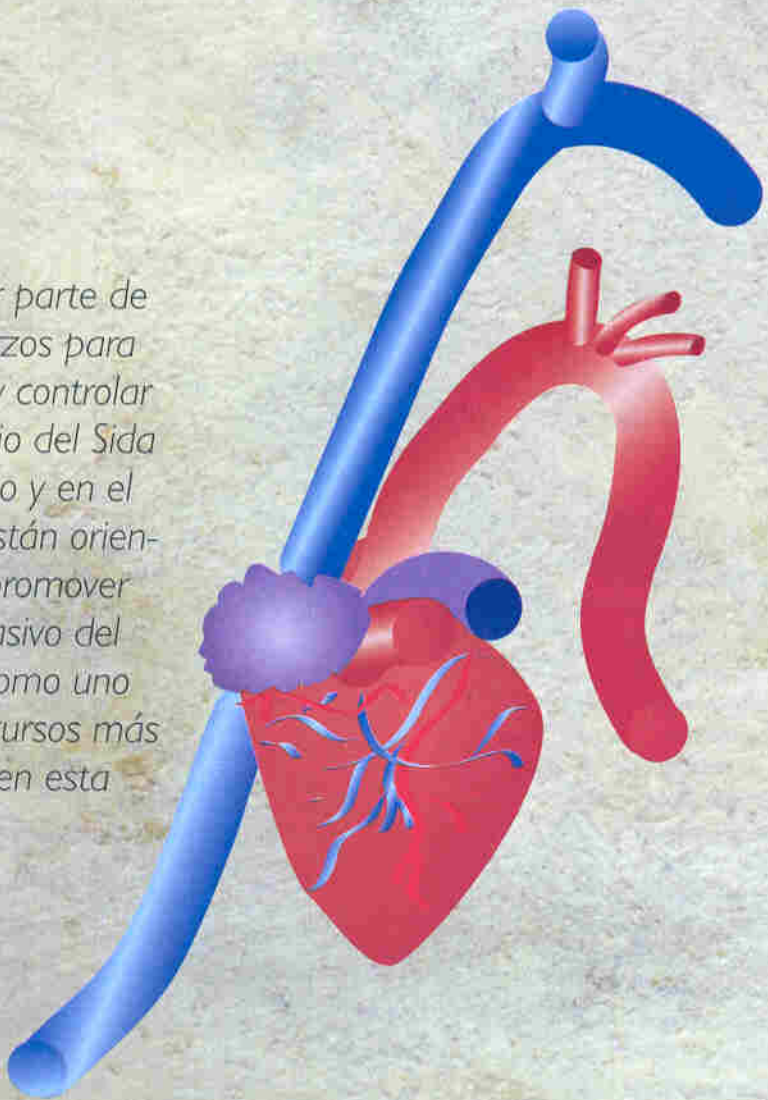
No olvide, amigo lector, más vale prevenir que lamentar.

*Graciela Muñoz*

*Fuentes: Secretaría de Salud, IMSS.*

# El condón: esperanza de vida contra el Sida

*La mayor parte de los esfuerzos para prevenir y controlar el contagio del Sida en México y en el mundo están orientados a promover el uso masivo del condón como uno de los recursos más efectivos en esta lucha.*



Respecto a la importancia de la promoción del uso del condón como eje rector de las campañas para erradicar el contagio de Sida en nuestro país, Patricia Uribe Zúñiga, coordinadora general del Consejo Nacional para la Prevención y Control del Sida (Conasida), explica a la **Revista del Consumidor**:

«La postura de la Secretaría de Salud y de Conasida en este sentido es muy clara: debe hacerse todo lo que esté a nuestro alcance para difundir toda la información existente y todas las alternativas posibles para evitar el contagio del Sida.

«Sin embargo -advierte-, la forma más común de contagio es por la vía sexual, la cual representa más del 85 por ciento de los casos de Sida, de ahí la importancia de promover el uso del condón, como una de las alternativas de prevención».

## Efectividad del condón

La titular de Conasida indica que el uso adecuado y constante del condón es una de las estrategias recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la prevención de la transmisión sexual del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), causante del Sida.

Asimismo añade que recientemente se publicó una investigación titulada «*Effectiveness of condoms in preventing HIV transmission*», realizada por los doctores Steven D. Pinkerton y Ambrason, en la que se analizan 89 estudios científicos sobre la efectividad del condón, y en la cual concluyen que el uso correcto y constante del condón protege de la infección por el VIH en una proporción de entre 90 y 95 por ciento, además de que las principales fallas detectadas se deben al uso inadecuado o inconsistente del preservativo. Esta efectividad ha sido confirmada en otros 437 estudios publicados al respecto.

En este sentido, Patricia Uribe afirma que el condón sirve para reducir en un altísimo porcentaje la transmisión de enfermedades sexuales, como el Sida, debido a que funciona como una barrera mecánica que impide el paso de bacterias como la *Neisseria gonorrhoeae*, la *Treponema pallidum* y la *Mycoplasma hominis*; algunos parásitos como las *Trichomonas vaginalis*; y virus como el herpes, la hepatitis B o el VIH.

## Su calidad

A propósito de las características del condón y de su calidad, Conasida explica que existen tres tipos de materiales con los que actualmente se fabrican los condones: látex, poliuretano y tejido animal.

De éstos, los únicos condones efectivos para la prevención de las enfermedades de transmisión sexual son aquellos elaborados con látex o poliuretano.

El condón elaborado con látex es el más comercializado en todo el mundo, además de que este material es biodegradable, a diferencia de aquellos que se elaboran con poliuretano. Los condones tienen una vida útil promedio de cinco años.

Los condones de látex se pueden deteriorar si se exponen al calor, la luz ultravioleta, la humedad, el ozono o por la acción de aceites minerales y vegetales, por lo que se recomienda almacenarlos de manera adecuada y usar exclusivamente lubricantes elaborados a base de una solución acuosa.

Por otra parte, nuestra entrevistada señala que existen lineamientos internacionales y nacionales para el control de la calidad y la seguridad de los condones.

En México, la NOM-016-SSA1-1993, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 8 de septiembre de 1994, establece las especificaciones sanitarias que deben cumplir los condones de hule látex; en ésta se indican las propiedades que requieren los condones, así como los métodos de prueba que deben realizarse para asegurar su calidad.

## Campaña para jóvenes

Patricia Uribe explica que Conasida cuenta actualmente con diversas estrategias y materiales informativos para la prevención y control del Sida. En las campañas masivas se ha privilegiado el uso del condón.

«Esta campaña está orientada hacia los jóvenes porque son ellos los que tienen mayor riesgo de exponerse al VIH: sabemos que un alto porcentaje inicia su vida sexual entre los 16 y los 18 años de edad.

«Las otras dos opciones que se consideran para prevenir el contagio de Sida son la abstinencia y la fidelidad».

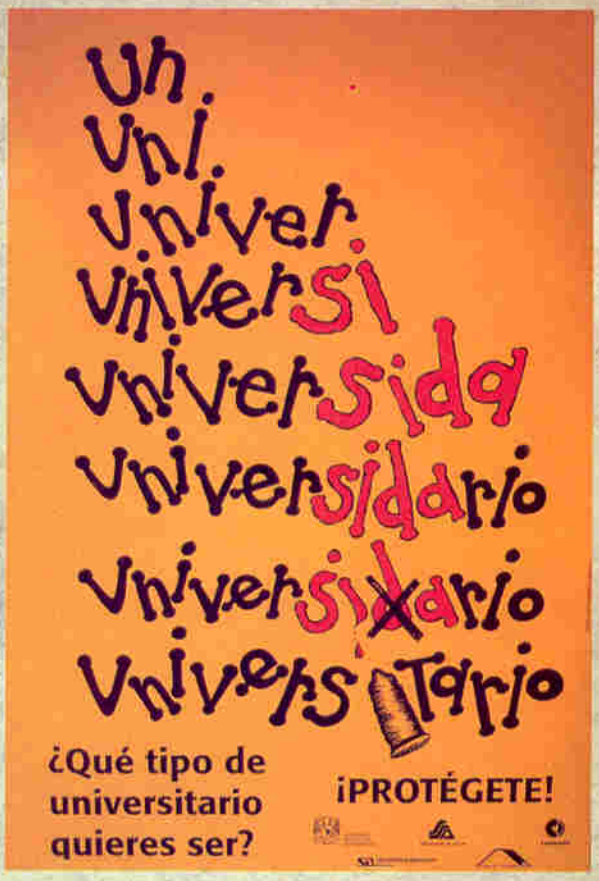
La estrategia de Conasida de fomentar el uso del condón entre los jóvenes, a través de medios impresos y electrónicos, es sólo una parte del trabajo de información para prevenir el Sida, ya que además se realizan pláticas e intervenciones focalizadas con grupos de la población, se elaboran historietas informativas para distribuirse en áreas rurales, así como materiales específicos para migrantes, jornaleros agrícolas, mujeres y homosexuales, entre otros.

Asimismo, Conasida ofrece un servicio telefónico de atención y orientación sobre Sida denominado Telsida

(207-40-77, y en el interior del país al 01-800-90-832); también pone a disposición de los interesados su videoteca y biblioteca; finalmente, ofrece la capacitación de instructores para reproducir mensajes informativos en sus respectivos grupos escolares, de trabajo o familiares.

«Estas campañas -puntualiza Patricia Uribe- se evalúan constantemente mediante muestreos aleatorios en toda la República Mexicana, además de los comentarios que nos llegan a través de nuestro servicio de información telefónica.

«En este trabajo también contamos con el apoyo de otras instituciones, como la Secretaría de Educación Pública y grupos civiles, como la Asociación Nacional de Padres de Familia».




## *Lo que depara el futuro*

«Creemos que los efectos del trabajo de información y prevención del Sida que se está realizando se podrán observar a partir del año 2000, cuando va a disminuir la incidencia de casos de Sida, y pasaremos de una tasa de 5.3 por cada cien mil habitantes a una de 5.1. Disminuir en 0.2 por ciento la incidencia de casos de Sida parece una cantidad muy pequeña, pero en realidad se trata de un gran logro.

«A manera de ejemplo, una de las evidencias más contundentes sobre la efectividad del condón y que ha sido divulgada como una experiencia exitosa a nivel mundial por el Programa Mundial contra el Sida de Naciones Unidas, es el 'Programa Condón al 100 por ciento', realizado recientemente en Tailandia, donde se observó que después de la promoción masiva del uso del condón como única estrategia, se redujeron en 85 por ciento las enfermedades de transmisión sexual y se lograron estabilizar y disminuir las altas prevalencias del VIH que existían entre reclutas y mujeres embarazadas».

Desde esta perspectiva, Conasida concluye que «los condones sí son efectivos y ofrecen un alto porcentaje de seguridad. El condón no es infalible, como tampoco lo son los cinturones de seguridad, las vacunas, los cascos y los guantes; por ejemplo, la vacuna contra la influenza protege al sujeto entre un 60 y un 80 por ciento, mientras que el cinturón de seguridad reduce sólo en un 40 por ciento la muerte de automovilistas por accidentes vehiculares.

«Sin embargo, a pesar de que dichas medidas no son 100 por ciento infalibles, las utilizamos porque disminuyen de manera importante los riesgos. En el caso del condón, cuando se usa correctamente, se ha demostrado que brinda una protección del 99 por ciento, notoriamente mayor a la que ofrecen otras medidas de prevención».

*Guillermo Torales*

*Fuente: Conasida.*

# ¿Qué es el Sida?

*El Sida es una enfermedad infecciosa causada por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) que ataca al sistema de defensas del ser humano y lo deja desprotegido ante cualquier microorganismo.*

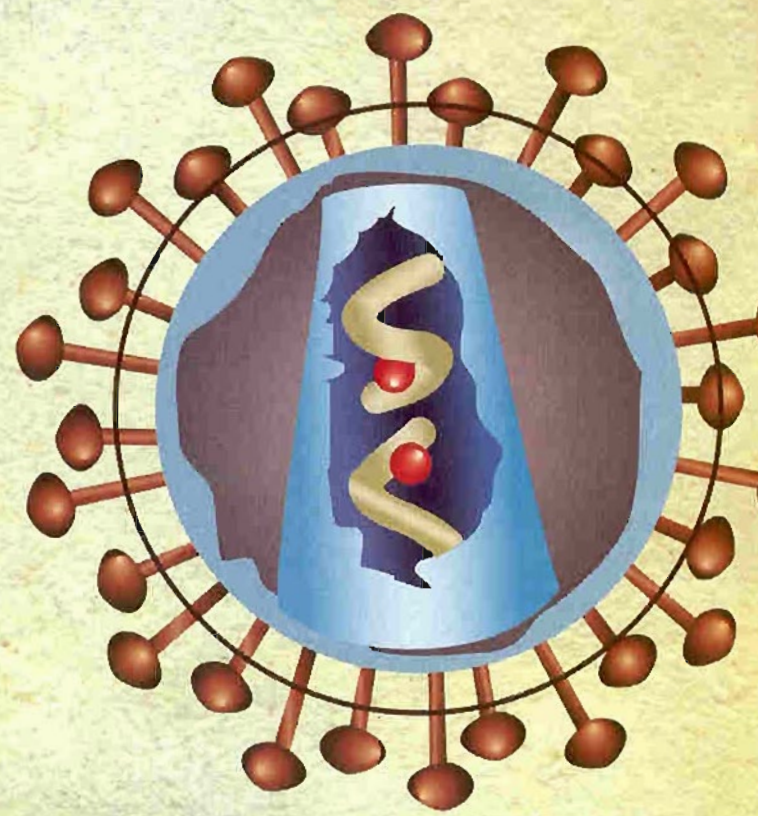
## La palabra Sida son siglas que significan:

**S** Síndrome: conjunto de síntomas y manifestaciones de una enfermedad.

**I** Inmuno: se refiere al sistema de defensas, llamado sistema inmunológico, encargado de reconocer y eliminar a los microorganismos dañinos para el ser humano.

**D** Deficiencia: falla o función insuficiente. La inmunodeficiencia hace que el organismo humano quede expuesto a un sinnúmero de infecciones y cánceres, ya que el sistema inmunológico está debilitado.

**A** Adquirida: hace referencia a que esta enfermedad no se hereda, sino que se puede contraer en cualquier momento de la vida.



## ¿Cómo actúa el VIH?

El virus entra en el organismo y se reproduce sin causar síntomas por mucho tiempo. Es cuando se dice que una persona es seropositiva, es decir, que tiene el virus pero aún no ha desarrollado la enfermedad. Poco a poco los virus atacan las defensas y dejan al organismo expuesto a enfermedades e infecciones que pueden causar la muerte.

## ¿Cómo se transmite el VIH?

Únicamente de tres formas:

1. Por contacto sexual no protegido, al intercambiar semen, líquido preeyaculatorio, secreciones vaginales o sangre con una persona infectada.
2. Por vía sanguínea, cuando se realizan transfusiones con sangre infectada o al compartir jeringas.
3. Por vía perinatal, de una madre infectada a su hijo, ya sea durante el embarazo, el parto o por medio de la leche materna.

## ¿Quién puede contagiarse con el virus que provoca el Sida?

Todos los que se expongan a cualquiera de las formas de transmisión, sin importar sexo, edad, raza o condición social.

## ¿Cómo saber si se tiene la infección por el VIH?

La única forma de saberlo es mediante la prueba de detección de anticuerpos contra el VIH, que se hace en el laboratorio con una muestra de sangre. Si están presentes dichos anticuerpos se dice que la prueba es positiva, y la persona es seropositiva.

## ¿Qué puedo hacer para participar en la lucha contra el Sida?

A fin de prevenir el contagio infórmate e informa. Platica del Sida con tu pareja, con tu familia, con tus amigos, en tu centro de trabajo y en tu comunidad. Si tienes relaciones sexuales debes practicar el «sexo protegido» por tu salud y la de tu pareja y, sobre todo, tener conciencia de que cualquier persona se puede contagiar. Las personas que viven con VIH o con Sida necesitan apoyo y afecto. No existe ninguna razón para que sean rechazadas socialmente o despedidas de sus empleos.

## ¿Cómo se puede prevenir el contagio por vía sexual?

Evitando las relaciones sexuales -es decir, por medio de la abstinencia-; sosteniendo relaciones sexuales con una sola pareja que no esté infectada y viceversa, es decir, fidelidad mutua; evitando el intercambio de fluidos corporales mediante prácticas sexuales sin penetración -«sexo seguro»-, o usando una barrera que impida ese intercambio, como el condón masculino de látex o el femenino de poliuretano que, empleados regular y correctamente, reducen en forma considerable las probabilidades del contagio. A la práctica sexual con condón se le conoce como «sexo protegido».

## ¿Cuándo debe hacerse la prueba de detección del VIH?

Cuando se han tenido relaciones sexuales con penetración, sin el uso adecuado del condón y se sospeche de estar infectado. Las personas interesadas en practicarse la prueba de detección del VIH deben acudir a los Centros de Salud donde médicos, psicólogos y trabajadores sociales capacitados brindan información y evalúan si es necesario o no practicar las pruebas. Ellos mismos son quienes entregan el resultado y sugieren la ayuda adecuada en caso de ser necesaria.

## ¿Cómo se puede evitar el contagio por vía sanguínea?

Hay que exigir y comprobar que en las transfusiones se utilice sangre previamente analizada y libre de virus («sangre segura»). Actualmente las leyes obligan a los bancos de sangre, laboratorios y hospitales a analizar toda la sangre que se utiliza en las transfusiones, por lo que es necesario exigir que se cumpla esta disposición y que sólo se utilice «sangre segura».

Como el virus también puede transmitirse por compartir jeringas y agujas sin esterilizar que hayan estado en contacto con la sangre de un portador del VIH o de alguien que esté enfermo de Sida, se recomienda utilizar siempre jeringas y agujas desechables.

## ¿Existen otras formas de contagio del VIH?

No. Está comprobado que el VIH no puede transmitirse por el contacto casual o cotidiano como los abrazos, las caricias, los besos, por compartir utensilios personales -para comer o de baño-, ni por nadar en albercas. Tampoco se transmite a través de los animales ni por las picaduras de insectos.

## ¿Cómo puede evitarse el contagio del VIH por vía perinatal?

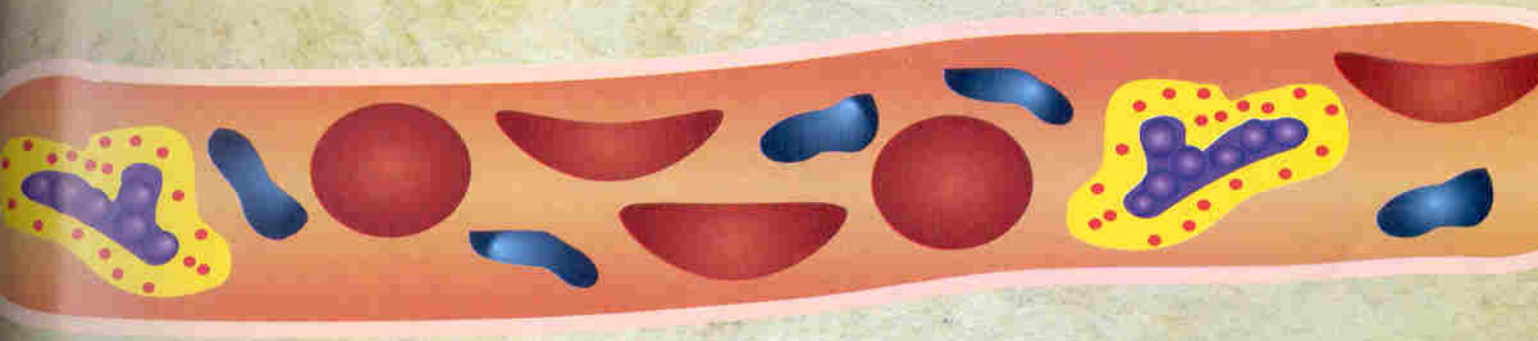
Todas las mujeres que sospechen estar infectadas deben consultar a su médico y hacerse la prueba de detección del VIH antes de embarazarse. Las mujeres seropositivas deben recibir asesoría muy completa sobre los riesgos que corren ellas y sus futuros hijos, de manera que puedan tomar decisiones conscientes e informadas. Actualmente existe un medicamento que disminuye el riesgo de que el bebé nazca infectado.

## ¿Cómo saber si se está enfermo de Sida?

Sólo el médico puede diagnosticarlo adecuadamente, ello con base en los síntomas y mediante un estudio clínico del paciente.

*Fuente: Folleto Información básica sobre el Sida. Secretaría de Salud/Conasida.*

# La prueba del Sida



La única forma de saber si tienes el virus del Sida es mediante una prueba de laboratorio. Existen diversos tipos de análisis, pero el más conocido y utilizado en México es el denominado «ELISA», para ello sólo se requiere:

- Acudir en ayunas o esperar seis horas después de haber ingerido el último alimento.
- Una muestra de sangre.

Cualquier persona puede realizarse la prueba, pero recuerda que es una decisión personal y voluntaria.

*Es recomendable que el resultado de la prueba de detección del virus del Sida lo entregue un médico o un psicólogo capacitados*

## *¿Qué gano si me hago la prueba de detección del virus del Sida?*

Las siguientes son algunas razones por las que conviene practicarse la prueba:

Tranquilidad: es posible eliminar la angustia de saber si se tiene o no el virus del Sida.

Evitar la transmisión: saber si se tiene o no el virus del Sida impide infectar o reinfectar inconscientemente a otras personas.

Correcta atención médica: en caso de tener el virus del Sida es conveniente comunicárselo al médico para que no recete medicamentos que dañen al organismo.

Conservar la salud: recibir un tratamiento oportuno y tomar las medidas preventivas a tiempo detiene la multiplicación del virus y prolonga la vida.

## ¿Qué resultados me puede dar la prueba?

Resultado NEGATIVO:

Significa que no se encontró la presencia de anticuerpos -es decir, sustancias producidas en la sangre para combatir a las enfermedades- contra el virus del Sida en la muestra, lo cual indica que la persona no está infectada.

Cuando la infección es muy reciente, la prueba puede dar un resultado negativo a pesar de que la persona ya está infectada, esto se debe a que el sistema de defensas aún no ha desarrollado anticuerpos contra el virus del Sida que puedan ser detectados por la prueba, por lo que es necesario dejar pasar tres meses desde la fecha en que se pudo haber estado en riesgo de infección, hasta el día de realizarse la prueba.

Si el resultado de la prueba es negativo, no estás infectado, pero ahora es muy importante que adoptes medidas de prevención para que no contraigas nunca el virus del Sida.

### *Un resultado negativo NO significa:*

-Que estás libre de contraer el virus que causa el Sida.
-Que ya no tienes de qué preocuparte.
-Que estás vacunado contra el Sida.

Resultado POSITIVO:

Significa que se detectaron anticuerpos contra el virus del Sida en la muestra de sangre, lo que indica que la persona es «seropositiva» (sero= suero, positivo= presencia de anticuerpos en la muestra de sangre).

Sin embargo es necesario comprobar cualquier resultado positivo con una prueba confirmatoria llamada *Western Blot*, porque en algunos casos una prueba «ELISA» puede resultar positiva debido a otras causas.

Por eso es recomendable que el resultado de la prueba de detección del virus del Sida lo entregue un médico o un psicólogo capacitados.

### *Un resultado positivo NO significa:*

-Que se tiene el Sida.
-Que se está en riesgo de muerte cercana.
-Que se deben evitar las relaciones sexuales.
-Que sea imposible llevar una vida normal.

*La única forma de saber si tienes el virus del Sida es mediante una prueba de laboratorio. Existen diversos tipos de análisis, el más conocido y utilizado en México es el denominado «ELISA»*

## *¿Es necesario hacerse la prueba?*

Antes de tomar esta decisión es conveniente que te hagas las siguientes preguntas:

-¿Has tenido relaciones sexuales sin condón?
-¿Recibiste una transfusión sanguínea entre 1980 y 1988?
-¿Tienes o has tenido múltiples parejas sexuales?
-¿Has tenido relaciones sexuales sin condón con una persona seropositiva o un enfermo de Sida?
-¿Has compartido objetos punzocortantes, como navajas o jeringas, sin desinfectar?
-¿Has sufrido algún accidente en el que hayas estado en contacto con sangre de otras personas?
-¿Dudas si tienes o no el virus del Sida?
-¿Planeas tener un hijo pronto?

*Si contestaste sí a alguna de estas preguntas es recomendable que platiques con tu médico sobre la posibilidad de hacerte la prueba de detección de anticuerpos del virus del Sida.*

*Fuente: Folleto La prueba del Sida Conasida/Secretaría de Salud.*

# ¿Cuántos tienen Sida en México y en el mundo?

Según estudios realizados por Onusida, se estima que al 20 de noviembre de 1996 son ya 8 millones 400 mil los casos de personas con Sida a nivel mundial, de los cuales un millón 92 mil se encuentran en América y 32 mil 339 corresponden a México. Lo anterior coloca a nuestro país en el tercer lugar del continente americano con mayor número de personas infectadas con el VIH, siendo el D. F., Jalisco, Nuevo León, Baja California, Michoacán, Guerrero, Veracruz, Morelos y Puebla algunos de los estados con mayor concentración de enfermos con Sida.

## México y América

Estados Unidos ocupa el primer lugar de todo el continente con 548 mil 102 casos notificados, en segundo sitio se ubica Brasil, con 88 mil 99, seguidos por México, Canadá y Argentina.

A la fecha se reporta que del millón 92 mil personas portadoras del virus en toda América, 771 mil 841 son adultos y 13 mil 581 son niños.

En México, los datos señalan que de 842 niños con Sida, 400 se infectaron por vía perinatal, es decir, durante el embarazo y/o el nacimiento.

En **1995**, la **tasa de incidencia anual de casos de Sida** en nuestro país fue de **46.0 por cada millón de habitantes**, de **87.0 en Brasil y de 234.1 en Estados Unidos**, cifra mucho mayor que la registrada en América Latina, de **55.5 por cada millón**.

## *No respeta sexo ni edad*

El llamado «sexo fuerte» es el grupo más vulnerable a esta enfermedad: en **1995 México registró una tasa de incidencia anual de 80.8 varones infectados por cada millón de habitantes**, mientras que nuestro vecino del norte presentaba una tasa de 461.2 varones infectados por cada millón, seguido de Belice con 174.3, y El Salvador con 101.7.

En el caso de las **mujeres**, la tasa de incidencia anual **es mucho menor: en México hay 11.4 mujeres infectadas por cada millón de habitantes**, casi la décima parte de la cifra estadounidense (101.6), y la mitad de lo reportado en toda Latinoamérica (21.4).

A menos de tres años de que inicie el siglo XXI, los grandes avances médicos y científicos no han logrado encontrar aún la cura de esta enfermedad mortal: las cifras reportan que hasta el 1° de septiembre de este año **han fallecido en nuestro país 17 mil 624 personas** (Fuente: Registro Nacional de Casos de Sida).

## *Formas de contagio*

En cuanto a las vías de contagio, el Registro Nacional de Casos de Sida indica que de los 32 mil 339 casos de personas seropositivas reportadas en nuestro país hasta septiembre de este año, 12 mil 679 individuos adquirieron el virus a través de relaciones homosexuales y/o bisexuales.

Las relaciones de tipo heterosexual ocupan el segundo lugar de incidencia con 6 mil 629 personas, y por transfusión sanguínea -donador, hemofílico, drogas, etcétera- 2 mil 895 personas.

Por su parte, el contagio de tipo pediátrico por vía perinatal es de 400 casos y de 158 por transfusión.

Otros datos señalan que en países como Brasil, Bolivia, Colombia, Ecuador, Perú, Venezuela, Argentina, Chile, Paraguay, Uruguay y México, la principal vía de contagio es a través de las relaciones homosexuales y bisexuales, mientras que en Belice, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua y Panamá, las relaciones heterosexuales ocupan el primer lugar de incidencia, con porcentajes de hasta 62.6 en el caso del Caribe (OPS).

En nuestro país, **el rango de edad en el que se encuentra un numeroso grupo de personas contagiadas es de entre 25 y 39 años, incluyendo hombres y mujeres**, al igual que en la zona del Caribe; en cambio, en Brasil y el área Andina -que abarca Bolivia, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela-, la mayoría de las mujeres infectadas tiene entre 20 y 29 años, mientras que la edad de los varones fluctúa entre los 30 y los 39 años.

El rango de edad más bajo (20 a 29 años) lo registran países como Argentina, Chile, Paraguay, Uruguay, Belice, Costa Rica, Guatemala y Honduras, entre otros.

## *La efectividad del condón en el mundo*

El condón es, sin duda, la forma de prevención del Sida que más se promueve, gracias a que los estudiosos han demostrado que **su uso consistente y adecuado previene la transmisión del VIH**.

En un estudio europeo publicado en 1994 quedó demostrado que **el uso consistente del condón evitó el contagio en 124 parejas heterosexuales**, en las que uno de los dos estaba infectado, a pesar de los más de 15 mil encuentros sexuales vaginales o anales que hubo entre ellos; mientras que **en las 121 parejas que usaron el condón de manera inconsistente ocurrieron 4.8 infecciones** por cada 100 personas al año.

**La eficacia de un condón de látex en condiciones ideales de laboratorio es superior al 99 por ciento**; desgraciadamente éste sí puede llegar a romperse, por lo que se estima que en aproximadamente el 0.5 por ciento de los contactos vaginales y el 3.6 por ciento en los contactos anales, se rompen.

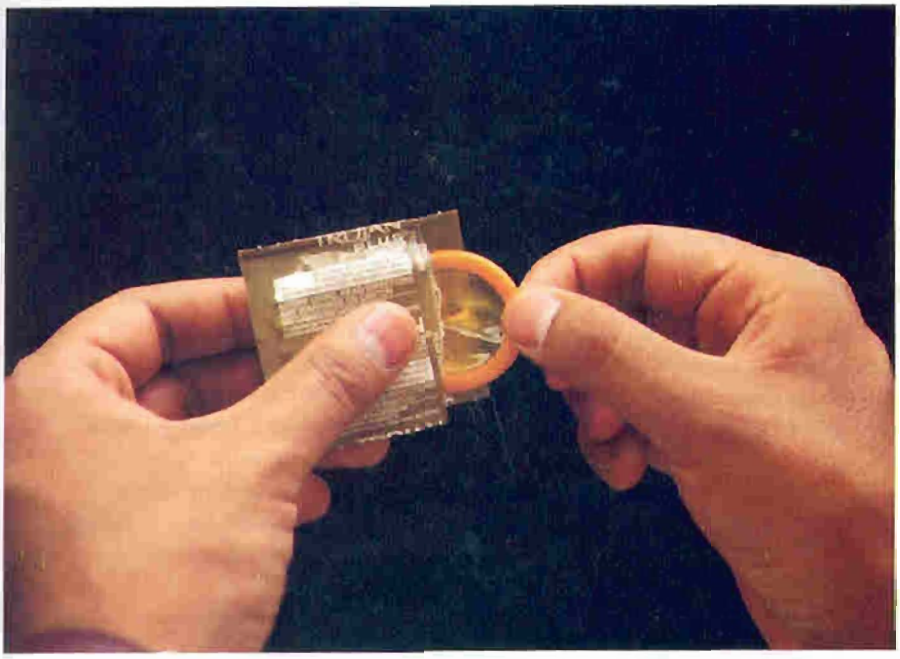
El Sida, lejos de ser una enfermedad característica de un determinado grupo social, se ha convertido en motivo de preocupación para todos ya que no respeta edad, sexo, estrato social, posición económica ni nivel educativo, lo que nos convierte a todos en posibles anfitriones de este virus.

La información es la mejor vacuna: ¡cuide su vida!

*Lorena M. Romo*

*Fuentes:*
*-Conasida.*
*-Organización Panamericana de la Salud (OPS).*
*-El condón y otras barreras, Carlos del Río Chiriboga.*

# Cómo elegir y usar el condón



*Para lubricarlo no uses aceite para bebé, vaselina, cremas cosméticas ni mantequilla, porque el condón puede romperse durante la relación sexual. Si usas lubricante, utiliza uno hecho a base de agua.*

## ¿Qué es un condón?

Es una cubierta de látex que se coloca en el pene durante las relaciones sexuales.

## ¿Cómo se usa?

-Antes que nada asegúrate de que el empaque no esté roto y que al oprimirlo forme una bolsa de aire. Después observa que todavía sirva, ya que los condones duran cinco años; cada empaque incluye su fecha de caducidad.

-Abre el paquete con la yema de los dedos. No uses los dientes ni tijeras porque lo puedes romper.

-Fíjate hacia qué lado se desenrolla; presiona la punta del condón para quitarle el aire y dejar un espacio para recibir el semen. Si no lo haces, el condón puede romperse.

-Colócalo sobre la cabeza del pene cuando esté erecto (parado).

-Desenróllalo con la otra mano hacia la base del pene hasta que lo cubra por completo.

-Retírate después de la eyaculación y antes de que el pene vuelva a su estado de flacidez, sosteniendo el condón con la mano para que no se quede dentro de tu pareja.

-Anuda el condón para que no se derrame el semen y tíralo al bote de la basura.

-Si nunca te has puesto un condón, es conveniente que practiques su colocación a solas.

¡No olvides usar un condón nuevo para cada relación sexual!

## ¿Cómo se conserva?

-Guárdalo en lugares frescos y secos.

-No lo expongas al calor excesivo ni a la luz fluorescente.

-No lo lleves en el bolsillo del pantalón ni en la billetera.

-Aléjalo de las llaves u objetos punzocortantes.

-Si el condón se rompe es porque no lo usaste correctamente o porque no lo conservaste en las mejores condiciones.

## ¿Dónde se consigue un condón?

En más lugares de los que te imaginas, por ejemplo, en farmacias, supermercados, tiendas departamentales, bares, discotecas y en las clínicas de salud.

## ¿Cómo se compran?

-No se venden por kilo ni por litro sino por paquete.

-No te debe dar pena pedirlos, piensa que estás protegiendo tu salud.

-Si eres muy tímido, puedes optar por comprarlos en las tiendas de autoservicio en donde tú los escoges personalmente.

## ¿Cuáles son los mejores?

Existen muchas marcas y modelos de condones y no te preocupes por la medida, la mejor opción es la que más se acomode a tus gustos, pero eso sí: ¡fíjate que sean de látex!

## ¿Con quién se deben usar?

Como no puedes saber a simple vista si una persona tiene alguna enfermedad de transmisión sexual o si es portador del virus que causa el Sida, lo mejor es que utilices el condón cada vez que tengas una relación sexual.

## ¿Cómo se le dice a la pareja?

Muchas cosas en torno al sexo suelen inquietarnos o avergonzarnos. No es fácil decirle que quieres usar un condón, especialmente cuando estás a punto de hacer el amor. Sin embargo, es recomendable insistir porque ¡tu salud o tu vida pueden depender de ello!

-No tener relaciones sexuales es la única manera segura de evitar la infección de enfermedades por contacto sexual; pero si decides tener relaciones sexuales ¡siempre usa condón! Sólo puedes infectarte del virus del Sida si dejas que alguien te lo transmita.

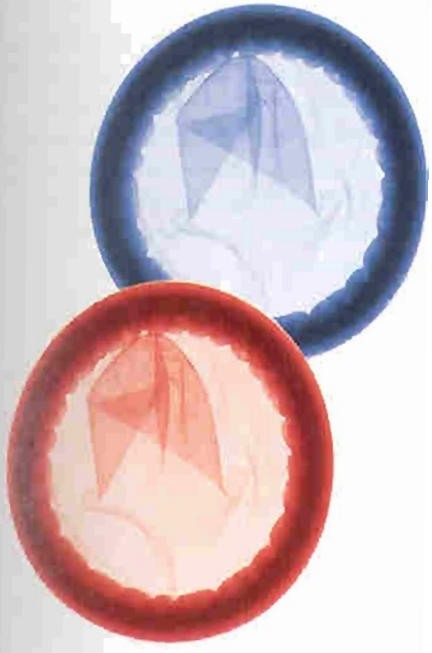
## ¿Cuándo se pueden dejar de usar?

Si ya usas el condón con tu pareja, pero ambos desean dejar de usarlo, lo mejor es hacerse la prueba del Sida. Si los resultados salen negativos y deciden ser fieles mutuamente pueden dejar de usarlo.

Si deseas obtener más información sobre cómo usar condones o las otras formas para prevenir el Sida, comunícate a Telsida al 207-40-77. Desde el interior de la república llama sin costo al 01-800-90-832.

*Fuente: Folleto El Condón*
***Secretaría de Salud/Conasida.***

# Mitos y verdades acerca del condón

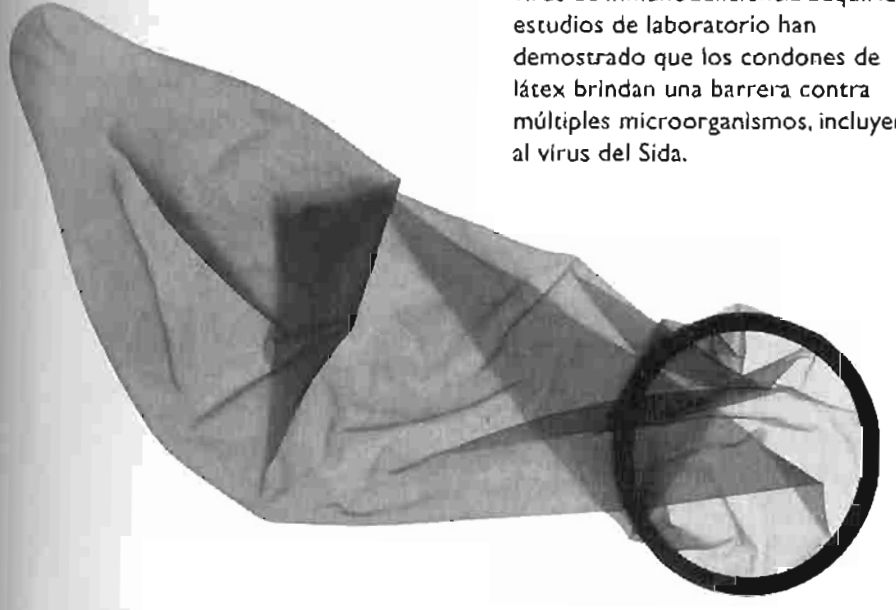


## ¿Sirven los condones para evitar embarazos?

Está demostrado que tienen una efectividad del 99 por ciento para evitar embarazos; sin embargo hay casos en los que las mujeres conciben, lo cual casi siempre está directamente relacionado con el uso incorrecto del preservativo. Los condones de látex son altamente efectivos como métodos de control natal siempre y cuando se usen adecuadamente.

## ¿El VIH puede pasar a través del condón?

Una duda frecuente es si los condones de látex tienen pequeños poros que puedan permitir el paso del virus de inmunodeficiencia adquirida; estudios de laboratorio han demostrado que los condones de látex brindan una barrera contra múltiples microorganismos, incluyendo al virus del Sida.



## ¿Algunos condones producen reacciones alérgicas?

Hay hombres y algunas mujeres que manifiestan que los condones les producen cierto tipo de alergia, la cual se caracteriza por la aparición de ronchas pequeñas, descamación e inflamación en los genitales; en ese caso es conveniente probar otras marcas hasta que encuentre la adecuada.

## ¿Es más efectivo ponerse dos condones juntos?

Definitivamente no. Incluso puede ser riesgoso, pues es más fácil que se zafen o que al frotarse, uno de ellos se rompa.

## Historia preservada

A diferencia de lo que se cree, la invención del condón o preservativo es muy antigua. Se tiene conocimiento de que los egipcios faraónicos representaron a su dios Bes con una funda en el pene; asimismo se sabe que los chinos de la era precristiana elaboraron condones con papel de China aceitado, mientras que los soldados romanos los hacían con la capa envolvente de los músculos de sus enemigos muertos.

Sin embargo, el término condón se atribuye a un médico de la corte de Carlos I de Inglaterra, de apellido Condom, quien propuso al monarca incorporar este elemento en sus prácticas sexuales con el fin de limitar su ya numerosa descendencia.

En la Europa de finales del siglo XV y principios del XVI, la incidencia de devastadoras enfermedades venéreas -especialmente de la sífilis- provocaron que el uso del condón se extendiera.

El primer tratado sobre el uso del condón para prevenir enfermedades de transmisión sexual apareció en el libro *Morbo Gallico*, del anatomista italiano Gabriel Fallopio, en 1564, donde se recomienda utilizar el preservativo hecho de lino como medida de protección contra la sífilis.

No fue sino hasta 1920 cuando comenzaron a fabricarse tal y como ahora los conocemos.

Actualmente existe una gran variedad de condones en el mercado, siendo los más utilizados los de látex, que además de tener una mayor variedad de colores y formas, son impermeables a los microorganismos.

# Algunas preguntas básicas sobre el tema son:

### ¿Cuál es el tipo de condón más recomendable?

Los condones de látex son los más recomendables como método de protección contra las enfermedades de transmisión sexual; si usted elige un espermaticida como complemento al condón, los mejores son los que cubren totalmente el interior de la vagina, como las espumas y las cremas. La marca no es importante, siempre y cuando se cumplan las instrucciones descritas en el empaque.

### ¿Puede utilizarse un espermaticida sin condón?

No, ya que la protección contra embarazos no deseados y enfermedades sexuales la brinda básicamente el condón. La efectividad del espermaticida está limitida por la zona vaginal que cubra, por lo tanto no es posible garantizar una protección total.

### ¿Puede utilizarse un condón sin un espermaticida?

Sí, los condones de látex por sí mismos son una efectiva barrera para reducir el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. Si se utiliza el espermaticida con el condón el riesgo de contagio disminuirá si el condón llegara a romperse.

### ¿Dónde debe colocarse el espermaticida y en qué cantidad?

Debe colocarse dentro de la vagina y debe cubrir todo el interior.

### ¿Qué es el nonoxinol 9?

Es un ingrediente activo que contienen la mayoría de los espermaticidas. Si está utilizando un condón que lo incluya, la cantidad que contenga el preservativo no es suficiente para protegerse de las enfermedades de transmisión sexual, por lo cual es recomendable poner una cantidad extra directamente en la vagina.

*Vanessa Prieto*

Fuentes:
-Consulta
-Información obtenida a través de Internet

# La dieta ideal para el anciano

El cuidado de nuestra salud es un asunto vital, por lo que preparar y degustar las delicias de la cocina resulta ser un verdadero arte, que exige una adecuada combinación de los alimentos.

En el caso particular de las personas de la tercera edad, el tema de la alimentación se torna aún más importante en virtud de que su salud física es más frágil y vulnerable que la de un adulto joven.

El organismo de una persona senecta exige un cuidadoso equilibrio en su dieta, acorde con sus hábitos y ritmo de vida, así como con sus necesidades nutricionales específicas. Recuerde que no es lo mismo comer que nutrirse. Por ello tome nota de las siguientes recomendaciones y dietas.

## *La dieta idónea*

Para **desayunar** escoja y combine cualquiera de los alimentos señalados, asegurándose de que la suma no rebase las **250 calorías diarias**.

| Cantidad | Alimento | Calorías |
|---|---|---|
| 1 | naranja | 65 |
| 1/2 | toronja | 50 |
| 3 | ciruelas cocidas | 50 |
| 1 | cuadrito de mantequilla | 35 |
| 1/2 | taza de avena | 65 |
| 1 | rebanada de pan blanco | 70 |
| 4 oz | jugo de tomate | 23 |
| 1 | taza de leche descremada | 75 |
| 1/2 | cucharada de crema | 27 |
| 1 | cucharada de azúcar | 13 |
| 1 | huevo | 80 |
| 1 | bizcocho | 20 |

té o café sin azúcar ni crema

## *Cambios en su dieta*

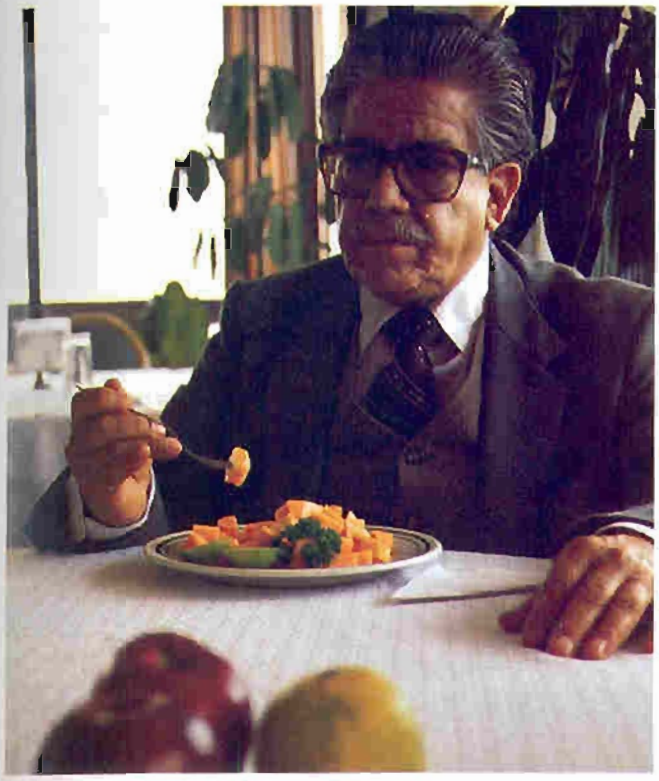
Para preservar la salud debemos procurar:

- **Disminuir el consumo de grasas y sustituirlas por carbohidratos.** Prefiera los alimentos ricos en carbohidratos complejos, como panes, pastas, arroz, cereales, frutas, verduras y tubérculos, en lugar de aquellos con alto contenido de grasa y colesterol.
- **Preferir el consumo de grasas insaturadas**, como la margarina, aceite de soya, maíz, oliva, cártamo o girasol; cacahuates, avellanas y nueces, que son grasas capaces de sustituir a las saturadas.
- **Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas**, tales como los productos de origen animal, queso, leche entera, mantequilla, helados y crema, así como las aves, el pescado -*truchas*, charales, sierra, huachinango, arenque, mojarra y cazón-, además de algunos mariscos como las almejas, el abulón, las jaibas, las angulas y los camarones, alimentos que también las contienen, aunque en cantidades menores.
- **Es recomendable consumir algunas especies marinas que no causan malestar**, como por ejemplo: bacalao, atún, escalopas y sardinas, y algunos mariscos como los ostiones, el calamar, la langosta, el pulpo y el cangrejo, pero éstos últimos en forma moderada.

- **Disminuir radicalmente el consumo de alimentos altos en colesterol**, como el huevo -lo recomendable son tres piezas a la semana como máximo-, carne y aves; los comestibles que generan mayor cantidad de colesterol son la yema del huevo y las vísceras, así como los embutidos y las carnes frías.
- **Preferir alimentos del grupo de los cereales y tubérculos**, como el pan blanco o integral, tortilla de maíz, pan para hamburguesa, «medias noches», arroz, pastas, harinas de maíz o trigo, y galletas saladas o «habaneras». Evite las donas, pasteles, *pays*, pan dulce, *hot cakes*, *waffles*, tortillas de harina, y galletas hechas con mantequilla y huevo.
- **Incluir en su dieta diaria algunas leguminosas**, como frijoles -sin freír-, lentejas, habas, garbanzos, papa, camote y elote.
- **Sustituir los postres y aquellos alimentos que contienen azúcar**, como budines, helados, pasteles, *pays*, chocolates, galletas dulces, natillas, cocadas y jamoncillos, por otros menos dañinos, como cajeta, ate, gelatina, fruta cocida con poca azúcar, malvaviscos, miel, gomitas y caramelos.
- **Ingerir agua natural, jugos de frutas y verduras, té y atoles.**

Fuente: Inren.

De los siguientes alimentos, seleccione los que más le agraden, sin sobrepasar un total de **400 calorías diarias** para el almuerzo, y **350 para la cena.**



No olvide consultar a su médico antes de iniciar ésta o cualquier otra dieta. Procure combinarla con una rutina de ejercicios diarios, también bajo supervisión médica.

| Cantidad | Alimento | Calorías |
|---|---|---|
| 1 | tomate fresco chico | 30 |
| 1/2 | taza de zanahoria cocida | 23/ |
| 1/2 | taza de nabo | 18 |
| 1 | rebanada de pan | 70 |
| 1 | papa horneada | 80 |
| 1 | papa hervida | 146 |
| 1 | taza de sopa de verduras | 80 |
| 1 | taza de sopa de chicharos | 145 |
| 1 | taza de sopa de tomate | 88 |
| 30 | gramos de picadillo | 185 |
| 25 | gramos de carne de res | 140 |
| 30 | gramos de bistec | 170 |
| 30 | gramos de ternera | 230 |
| 1/2 | pollo pequeño | 240 |
| 6 | ostras medianas | 60 |
| 1/2 | taza de atún de lata | 225 |
| 1/4 | taza de requesón | 60 |
| 1/2 | taza de espárragos | 15 |
| 2/3 | taza de coliflor | 38 |
| 3 | tallos de apio | 15 |
| 8 | ruedas de pepino | 07 |
| 1/4 | lechuga | 08 |
| 1 | taza de espinacas cocidas | 40 |
| 3/4 | taza de repollo cocido | 20 |
| 1/2 | berenjena | 25 |
| 2 | pimientos verdes chicos | 32 |
| 1/2 | taza de macarrones | 78 |
| 1/2 | taza de fideos | 100 |
| 1 | manzana grande fresca | 75 |
| 1/2 | taza de melón | 60 |

té o café sin azúcar ni crema

## *Reduzca el colesterol*

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra naturalmente en todas las células del organismo, que interviene en la absorción de los alimentos, en la formación de tejidos y la producción de hormonas.

El alto contenido de colesterol en la sangre es un riesgo para la salud, ya que puede provocar **arteriosclerosis** -endurecimiento de las arterias. La principal fuente externa que propicia el exceso de colesterol en nuestro organismo es la ingestión de alimentos de origen animal, como la carne, grasas, huevo y leche.

Otros factores que inciden en la aparición y desarrollo del colesterol son la presión arterial alta, tabaquismo, falta de ejercicio, sobrepeso y diabetes. Del mismo modo, este padecimiento se relaciona con los antecedentes familiares (miembros de la familia que prematuramente hayan padecido un ataque cardiaco o cerebral). Por ello, le recomendamos:

- Mejorar sus hábitos alimenticios.
- Dejar de fumar.
- Aumentar su actividad física.
- Controlar su peso.
- En caso de tener diabetes, ¡contrólela médicamente!

*Fuente: Imsen.*

## *Recomendaciones finales*

- Varíe su alimentación, procurando que no falten: frutas, verduras, cereales, leguminosas, y una pequeña cantidad de alimentos de origen animal.
- Evite los pastelitos, galletas, frituras y refrescos, ya que son productos que no nutren, y en cambio sí ocasionan daños a su dentadura.
- Al comer, ingiera trozos pequeños de alimentos: así evitará problemas en su manipulación y masticación.
- Prefiera los alimentos de consistencia suave.
- Si usa dentadura postiza, ponga especial cuidado en su aseo, y sométase a una revisión odontológica periódica.
- Mantenga sus hábitos de higiene bucal y no desatienda la técnica de cepillado, ello con el fin de evitar infecciones y conservar sus piezas dentales.
- Tome suficientes líquidos.
- Procure comer siempre acompañado y sin prisa.

¡Buen provecho y buena salud!

*Lorena M. Romo*
*Fuente: Área de Nutrición, Instituto Nacional de la Senectud (Insen).*

## *La alimentación y las enfermedades*

| *Fallas en la alimentación* | + *Factores que desencadenan o empeoran el padecimiento* | = *Enfermedades* |
|---|---|---|
| Demasiadas grasas saturadas, colesterol, calorías, sal y poca fibra | Herencia, tabaquismo, obesidad y tensión emocional constante | Arterioesclerosis |
| Demasiada sal | Herencia, obesidad y tensión emocional | Presión alta |
| Demasiadas calorías y alimentos refinados | Inactividad, herencia, tensión emocional constante y depresión | Obesidad |
| Demasiadas calorías y azúcares | Herencia y obesidad | Diabetes |
| Demasiados alimentos refinados, poca fibra | Inactividad y tensión emocional | Diverticulitis y cáncer del colon |
| Pocos alimentos con alto contenido de vitamina D | Problemas en la síntesis de la vitamina D | Osteoporosis |
| Demasiados alimentos animales y calorías | Herencia y obesidad | Gota |
| Demasiadas grasas, colesterol y calorías | Obesidad | Reumatismo y artritis |
| Pocas calorías, proteínas, minerales y vitaminas | Infecciones, tensión emocional, depresión y soledad | Desnutrición |

*Fuente: Insen.*

# Cómo guardar y conservar los alimentos

Tomando en cuenta que una buena parte del presupuesto familiar está destinada a la compra de alimentos, vale la pena conocer el mejor método para conservarlos en buen estado por más tiempo.

De esta manera se logra evitar el desperdicio, obtener un ahorro sustancial y contar con ciertos productos en tiempo de escasez o cuando su precio se eleva.

## Compras inteligentes

Aunque en algunos casos se puede economizar tiempo y dinero comprando alimentos en cantidades considerables, no es práctico adquirir un determinado producto sólo porque está barato; cuando compre alimentos considere las siguientes recomendaciones y prefiera:

- Ir de compras a una tienda o mercado donde haya una rápida renovación de las existencias.
- Productos que tengan la fecha más prolongada de vencimiento o caducidad.
- Artículos que se encuentren en óptimas condiciones de higiene y/o conservación.
- Frutas y verduras de aspecto fresco, color intenso, firmes, sin puntos o manchas mohosas o descoloridas, sin magulladuras o cortes en la cáscara; en el caso de las verduras de hoja, no deben presentar señales de estarse marchitando.
- En el supermercado, carne con fecha de empacado del mismo día de la compra, de aspecto y olor frescos, húmeda y de color reluciente.
- Pescado de carne firme, escamas bien pegadas a la piel, agallas rojas y brillantes, de apariencia y olor frescos.
- Comprar al final los alimentos congelados y cerciorarse de que estén bien empaquetados para minimizar los cambios de temperatura durante el trayecto a su casa.

## Evite:

- Comprar demasiado, en particular alimentos que se descomponen rápidamente.
- Envases y latas inflados. Esto significa que el comestible está produciendo gas, lo que indica que está en proceso de descomposición.
- Productos lácteos que estén fuera del refrigerador.
- Paquetes de alimentos congelados que tengan cristales o trozos de hielo, o que estén húmedos o mojados. Ello indica que han sido descongelados y vueltos a congelar, por lo cual probablemente han perdido calidad.
- Alimentos en paquetes rotos o con sellos imperfectos.
- Comestibles mohosos; revise cuidadosamente el queso y los panes en empaques transparentes.

## *Una vez en casa... En el refrigerador:*

- Mantenga los alimentos cubiertos o envueltos para protegerlos del aire seco del refrigerador, y también para evitar la transmisión de los olores y las bacterias, así como para ayudar a reducir la pérdida de nutrientes.
- Las carnes crudas, de cualquier tipo, deben guardarse en la parte más fría del refrigerador (primera repisa debajo del congelador), o bien, opte por congelarlas.
- La carne molida dura aproximadamente dos días; los bisteces, las chuletas o los trozos se mantienen en buen estado por dos o tres días; el jamón recién cortado, una semana, y la carne cocinada, dos días.
- La carne de pollo cruda puede refrigerarse por tres días como máximo; el pollo guisado y refrigerado debe consumirse en uno o dos días.
- El pescado crudo debe envolverse bien para que no contamine otros alimentos; este producto se conserva bien hasta por dos días.
- No guarde carnes crudas sobre alimentos preparados, ya que los jugos pueden gotear y contaminarlos.
- No conviene llenar en demasía el refrigerador; lo ideal es que al abrirlo usted pueda ver claramente todo lo que hay dentro, pues de este modo evitará que algunos alimentos queden rezagados. También es necesario que haya espacio por donde circule el aire frío, eliminando así la formación de zonas calientes.
- El sobrante de un producto enlatado se debe vaciar a un recipiente de plástico o de vidrio y guardarse tapado en el refrigerador. Cuando el alimento se expone al aire puede oxidarse, lo que causa su decoloración y le confiere un sabor metálico (es importante consumirlo en un máximo de dos días).
- Una vez que abra los frascos de condimentos como mayonesa, mostaza, salsa catsup, salsa picante o aderezos, puede guardarlos en el refrigerador hasta por dos meses. Si observa costras de color oscuro en el borde del frasco, como resultado de la oxidación, sólo tiene que retirarlas antes de consumirlo. Éstas no son dañinas ni son signo de que el alimento se esté echando a perder.
- Si compra huevo en docenera de cartón, manténgalo guardado allí, pues este material lo protege, disminuye la pérdida de humedad y evita que absorba olores de otros alimentos. Los huevos frescos se conservan bien entre cuatro y cinco semanas; los huevos cocidos duran cinco días. Si nota que el cascarón de algún blanquillo presenta cuarteaduras, deséchelo porque puede estar contaminado.

**Duración aproximada de productos en refrigeración**

| | 1 a 3 días | 3 a 5 días | 5 a 8 días | 8 a 15 días | 15 o más días |
|---|---|---|---|---|---|
| Zona 1 Parte alta | leche, carne para el día y jugos de fruta | flanes, postres y sopas preparadas con leche | yogurt | queso fresco y crema | mantequilla y huevos |
| Zona 2 Parte media | guisados, ensaladas, descongelamiento de carnes y tortillas | sopas, pescados y pastas preparados | carnes frías | gelatinas, frijoles y guisados | |
| Zona3 Parte baja | papaya o melón (enteros o en mitades) tunas (sin cáscara) y toda la fruta sin cáscara y picada | uvas, flor de calabaza, durazno, chabacano, chirimoya, aguacate, jitomate, alcachofas, apio y lechuga | mango, guayaba, manzana, pera, tomate (sin cáscara), calabaza, higo, acelgas, verdolagas, col, coliflor, rábanos, chícharos y zanahorias | ejotes y hongos | |

## *En el congelador:*

- Para congelar alimentos frescos en casa elija productos de buena calidad.
- Los comestibles que han estado guardados por algunos días no deben congelarse porque pueden estar ya en proceso de deterioro.
- Envuelva, selle, rotule y coloque la fecha de elaboración y de caducidad a los alimentos que congele en su hogar.
- Use envases con tapas muy bien ajustadas para guardar productos en el congelador, pues de otro modo el alimento se decolora por la deshidratación.
- La carne guisada puede congelarse hasta por un mes; la carne molida o en trozos dura un mes; y otros cortes, como los bisteces o las chuletas se conservan muy bien a lo largo de dos meses.
- El pollo fresco dura congelado por lo menos dos meses, mientras que el pescado y los mariscos se conservan en buen estado dentro del congelador por un mes.
- No congele nuevamente carnes crudas que hayan sido descongeladas; las bacterias comienzan a multiplicarse durante o después del deshielo. Se puede mantener la carne descongelada en la primera charola debajo del congelador hasta 48 horas antes de ser cocinada.
- La carne fresca de res o de cerdo puede mantenerse en la charola de deshielo a lo largo de ocho días. El pollo fresco puede dejarse en este sitio hasta por tres días.

## *En la despensa:*

- Escoja un lugar fresco para guardar los alimentos. Procure no almacenar comestibles debajo del fregadero ni cerca de la estufa o de otras fuentes de calor.
- Haga limpieza de la despensa por los menos una vez al mes.
- Coloque los alimentos con más tiempo de haberse adquirido al alcance de la mano.

**En el siguiente cuadro aparecen el tiempo y las condiciones de almacenamiento para diversos alimentos.**

| Alimento | Tiempo de almacenamiento | Condiciones de almacenamiento |
|---|---|---|
| Arroz | 12 a 15 meses | Lugar fresco y seco, alejado de los rayos solares. |
| Frijol | 12 a 15 meses | |
| Haba | 12 a 15 meses | |
| Lenteja | 12 a 15 meses | |
| **Envasados sin abrir** | | |
| Aceite vegetal | 6 meses | |
| Pasta para sopa | 6 a 7 meses | Lugar fresco y seco, de preferencia oscuro. |
| Harinas | 5 meses | |
| Café soluble | 5 a 8 meses | |
| Azúcar | 12 a 15 meses | |
| Frutas y verduras en conserva (enlatados) | 6 a 8 meses | |
| Pescado enlatado (atún, sardina) | 12 a 18 meses | |

## Frutas y verduras:

La mayoría de las frutas y las verduras pueden guardarse en el refrigerador: coloque las piezas dentro de una bolsa de plástico, después de haberlas lavado (por lo menos quíteles la tierra y las partes magulladas o dañadas), haga pequeños orificios en la bolsa para que el producto tenga contacto con el aire. Algo muy importante: los alimentos que piense conservar en refrigeración deben estar completamente secos. En general, la fruta madura se mantiene en buenas condiciones una semana, aunque las manzanas, las peras y los cítricos tienen una duración más prolongada.

La fruta verde también puede guardarse en el refrigerador: solamente saque la necesaria para que se madure. La refrigeración oscurece la cáscara de los plátanos, pero no afecta en absoluto la pulpa.

Los champiñones se conservan mejor si se envuelven en papel de estraza. Las cebollas y las papas no requieren refrigeración y deben guardarse en un lugar fresco, bien ventilado y oscuro, porque la luz provoca que la superficie de las papas se tiña de color verde, lo que les da un sabor amargo. Este proceso es causado por una sustancia que contienen, llamada «solanina», la cual es tóxica en cantidades excesivas. Por eso, si las papas están totalmente verdes hay que desecharlas.

Los chícharos, las habas y los elotes deben guardarse de preferencia con cáscara.

El cilantro, el perejil, el epazote y la yerbabuena frescos se lavan, se desinfectan, se dejan secar y se guardan en frascos de vidrio limpios, procurando que no queden apretados. Así duran hasta tres semanas.

Hay otros métodos para la conservación casera de alimentos: los de uso más frecuente son la desecación o deshidratación, la conservación en salmuera, en azúcar o en vinagre. Si desea obtener información sobre estos procesos, puede acudir a la Delegación de PROFECO más cercana a su domicilio, o bien, comunicarse a los teléfonos 568-87-22 en el D. F., o del interior de la república al 01-800-903-13-00, Lada sin costo para usted.

*Fuente: Educación para el Consumo, PROFECO.*

# Enseres menores

*Un buen consumidor satisface sus necesidades tratando de aprovechar al máximo sus recursos. Por eso compara antes de comprar para obtener calidad.*

## ANTES DE COMPRAR:

• Prefiera los artículos que satisfagan sus necesidades y no los que le ofrezcan muchos más accesorios de los que realmente requiere. Dedique un poco de tiempo a comparar los precios en diferentes tiendas, ya que pueden variar notablemente.

• Adquiera los artículos que tengan garantía -con duración de un año como mínimo-, pues con ella podrá exigir su compostura, sin costo alguno, en caso de que ocurra un desperfecto. La garantía debe proporcionarse por escrito e indicar los pasos a seguir para hacerla efectiva, su vigencia, restricciones, las partes que ampara y las direcciones de los centros de servicio, así como la fecha de adquisición y el sello del establecimiento donde compró el aparato.

• Averigüe cuáles son las facilidades de servicio y la disponibilidad de refacciones en caso de descompostura.

• Compruebe que el aparato incluya instructivo de operación, mantenimiento y limpieza, redactado en idioma español. Los instructivos y manuales de operación deben contener los siguientes datos:

* El nombre o razón social del fabricante nacional o importador, así como el domicilio fiscal y el teléfono de los centros de servicio en el territorio nacional.

* La identificación clara y precisa del producto al que corresponde el manual de operación o instructivo.

* En caso de ser necesario, las precauciones que debe tomar el usuario.

* Cuando proceda, las indicaciones para la instalación, conexión, ensamble o mantenimiento del producto.

• Revise las partes que integran el aparato que pretende adquirir; compruebe que no tengan rebabas, partes punzocortantes, cuarteaduras o ensambles deficientes en los accesorios.

• Antes de cerrar el trato, solicite al vendedor que le haga una demostración del funcionamiento del artículo -sea nacional o importado-; verifique que el empaque contenga en forma clara y en español los siguientes datos:

* Marca o logotipo del fabricante o importador.

* Tipo, modelo y número de serie.

* País de origen del producto.

* Tensión de alimentación o voltaje (127 volts + 10 %, 60 Hz).

* Potencia de consumo en watts (w) o consumo de corriente en amperes (A).

* Siglas NOM-NYCE o NOM-ANCE, lo cual significa que el aparato cumple con las especificaciones técnicas de seguridad y de información que señala la Norma Oficial Mexicana (NOM).

• Observe que las placas o etiquetas que están adheridas al aparato, por ejemplo las que indican el número de serie, no presenten alteraciones, como borrones o enmendaduras.

# Aspiradoras

- Considere las necesidades reales a cubrir, pues algunos aparatos incluyen accesorios que se utilizan poco, pero incrementan el precio final.

- Recuerde que el diseño de este aparato es importante; revise que el producto esté provisto de dispositivos que aseguren su estabilidad sobre el piso, tanto en movimiento como en reposo; ello le ofrecerá mayores garantías de eficiencia en el aspirado.

- Verifique la longitud del cable y si éste puede ser guardado con un dispositivo automático.

- Considere la intensidad del ruido y el calentamiento durante la operación.

- Cerciórese de que cada una de las partes ensamble perfectamente y observe que las mangueras no presenten grietas ni orificios.

- Pida que le hagan una pequeña demostración de aspirado para que verifique la capacidad de absorción del aparato. Cuando el vendedor realice la demostración, tape el conducto de succión y corrobore que no presente calentamiento excesivo en la cubierta.

# Licuadoras

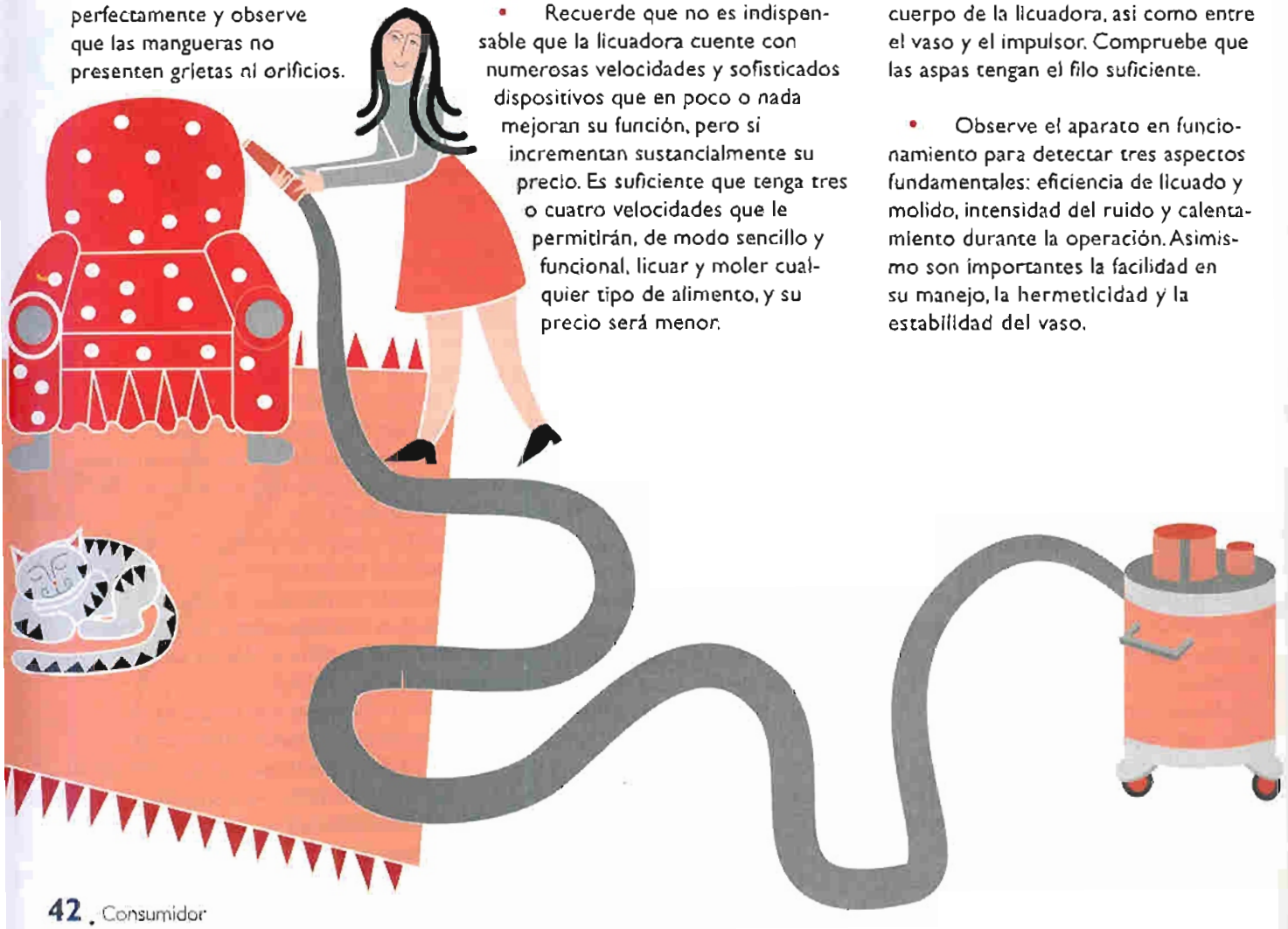
- Revise las funciones, velocidades y características del aparato, a fin de que al elegirlo las aproveche al máximo.

- Recuerde que no es indispensable que la licuadora cuente con numerosas velocidades y sofisticados dispositivos que en poco o nada mejoran su función, pero sí incrementan sustancialmente su precio. Es suficiente que tenga tres o cuatro velocidades que le permitirán, de modo sencillo y funcional, licuar y moler cualquier tipo de alimento, y su precio será menor.

- Compruebe el buen funcionamiento y ensamble de cada una de las partes móviles con que cuenta el aparato.

- Verifique que el vaso sea resistente y que no presente cuarteaduras. Cerciórese de que haya un ajuste perfecto entre éste y el cuerpo de la licuadora, así como entre el vaso y el impulsor. Compruebe que las aspas tengan el filo suficiente.

- Observe el aparato en funcionamiento para detectar tres aspectos fundamentales: eficiencia de licuado y molido, intensidad del ruido y calentamiento durante la operación. Asimismo son importantes la facilidad en su manejo, la hermeticidad y la estabilidad del vaso.



# Procesadores de alimentos

- Reflexione sobre las características, presentaciones y funciones del aparato, a fin de que al elegirlo las aproveche al máximo. En el mercado puede encontrar desde miniprocesadores hasta procesadores de alimentos con vaso para licuadora. Tome en cuenta que algunos aparatos incluyen accesorios que se utilizan poco, pero que incrementan el precio final.

- Los procesadores de alimentos básicamente deben realizar las siguientes funciones: rebanar, licuar, cortar, picar, rallar, mezclar pastas ligeras, acremar, amasar y batir de modo sencillo y funcional.

- Compruebe el buen funcionamiento de cada una de las partes móviles con que cuenta el aparato.

- Verifique que el contenedor de alimentos sea resistente y que no presente cuarteaduras. Cerciórese de que haya un ajuste perfecto entre éste y el cuerpo del procesador, así como entre el contenedor y el impulsor. Observe que las cuchillas y los discos en el aparato tengan el filo suficiente.

- Revise la potencia del aparato, la longitud del cable, así como el ruido que produce cuando está en funcionamiento.

- Verifique que la instalación eléctrica sea segura y adecuada.

- Observe el aparato en funcionamiento para detectar tres aspectos fundamentales: eficiencia de funciones, intensidad del ruido y calentamiento durante la operación. Recuerde que también son importantes la facilidad en su manejo, la hermeticidad y la estabilidad del contenedor de alimentos.

# Planchas

- En el mercado existen básicamente dos tipos de planchas: secas y de vapor. Las primeras son más baratas y cumplen satisfactoriamente con la función de un planchado sencillo; las segundas le facilitan el planchado de distintos tipos de prendas, aunque su precio es más alto.

- Tome en cuenta qué telas predominan en su guardarropa familiar; si son telas gruesas que necesitan ser humedecidas -por ejemplo, algodón, lino, rayón o lana-, una plancha de vapor que no consuma más de mil watts es lo recomendable. Si por el contrario, la mayor parte de sus prendas está confeccionada con fibras sintéticas o ligeras, lo mejor es adquirir una plancha liviana de menor potencia. Es conveniente que ambas tengan recubrimiento de teflón en la base para facilitar el deslizamiento sobre la ropa.

- Recuerde que una plancha de vapor requiere agua libre de minerales y carbonatos para su buen funcionamiento y conservación, lo cual representará un gasto adicional.

- Si se decide por una plancha de vapor, adquiera una que tenga mecanismo de autolimpieza para eliminar la pelusa (que suele desprenderse de la tela y que obstruye las salidas de vapor), y que impide la acumulación de residuos minerales en el depósito de agua.

- Evite el consumo excesivo de energía eléctrica y/o accidentes, eligiendo aquellas planchas que cuentan con protectores térmicos de desconexión; este dispositivo interrumpe el paso de corriente en caso de que la plancha llegue a sobre calentarse.

- Son mejores las planchas cuya base cuenta con un desnivel o ranura localizada en el filo, pues gracias a ello es posible planchar la tela que está debajo de los botones.

- Revise que las perillas y demás partes móviles del aparato no estén flojas. Cerciórese de su perfecto funcionamiento. Sacuda la plancha para comprobar que no tenga piezas sueltas en su interior.

- Verifique que el cordón y la clavija estén en perfectas condiciones.

- Compruebe que la base de la plancha no presente rayaduras ni rebabas: debe estar completamente lisa para no estropear la ropa.

- Solicite que pongan a funcionar el producto en su presencia y asegúrese de que la temperatura que indica la perilla del termostato corresponda a la que necesita el tipo de fibra para el que se recomienda (seda, lino, algodón, etcétera).

# La basura y los consumidores ¿Qué hacer?

Si hay algo que delata nuestros hábitos de consumo eso es la basura, es decir que podríamos asegurar: «dime qué tipo de basura hay en tu cesto y te diré cómo consumes».

Imagínese 31 millones de toneladas de basura; pues bien, ésa es la cantidad de desechos que producimos al año en la República Mexicana.

La producción de basura generada en nuestras casas, las fábricas, las oficinas, los restaurantes, etcétera, es un problema que hoy afecta en forma muy seria al ambiente.

## ¿A dónde va la basura?

Los desechos que producimos tienen varios destinos, como las plantas recicladoras, los rellenos sanitarios y los tiraderos al aire libre.

*Plantas recicladoras: La basura que llega aquí se clasifica para rescatar los materiales que pueden volver a utilizarse en la elaboración de nuevos productos. Por ejemplo, el papel, el cartón, el vidrio y los plásticos se empacan ahí mismo y se venden a las fábricas.

Actualmente, diversos sectores industriales contribuyen al tratamiento de la basura promoviendo el reciclado de sus propios desechos, como papel, hierro y vidrio.

*Rellenos sanitarios: Es una tecnología que elimina los residuos sólidos enterrándolos en terrenos acondicionados para tal efecto. Este sistema consiste en esparcir diariamente los desechos en capas iguales y compactas de dos metros de espesor que se cubren inme-

diatamente con capas de tierra, arcilla y pasto que se van compactando sucesivamente para evitar la erosión.

Se dispone de lumbreras para permitir la salida de los gases a través de tuberías de cuatro pulgadas que poseen ranuras. Además cuentan con desagües para evitar que los líquidos tóxicos producidos al caer agua de lluvia sobre la basura contaminen las aguas subterráneas.

*Tiraderos al aire libre: Son los lugares donde los camiones recolectores de basura tiran la mayor parte de su carga; por lo general se ubican muy cerca de ríos, arroyos y lagunas.

Cuando la lluvia y la basura acumuladas en estos lugares se juntan, se producen sustancias llamadas «lixiviados», líquidos que contaminan el suelo, la vegetación y los mantos acuíferos, aunque no son exclusivos de los tiraderos.

Otro problema severo de los tiraderos es la alta temperatura que alcanzan los desechos en descomposición -entre 40 y 60 grados centígrados-, produciendo así grandes cantidades de gas metanol que ocasiona fuegos prolongados y recurrentes.

El mal olor es también un problema constante en los basureros y puede percibirse a varios kilómetros de distancia.

## *Con pequeñas medidas, grandes logros*

Ante este panorama, como consumidores podemos llevar a cabo sencillas pero importantes acciones en la vida cotidiana para disminuir la cantidad de basura que producimos y así ayudar a la conservación de nuestro medio.

-Procure tener una bolsa de mandado o una canasta para realizar sus compras, así evitará usar bolsas plásticas en exceso.

-Utilice envases y empaques retornables.

-Evite emplear artículos desechables, como pañuelos y pañales, así como vasos, platos y charolas de plástico o unicel.

-Adquiera artículos de materiales reciclados y reciclables, como cuadernos, libretas o envases de vidrio.

-Dele varios usos a las hojas de papel antes de desecharlas, por ejemplo, use como borradores o papeles para mensajes las hojas que tengan un lado en blanco. Al fotocopiar o imprimir documentos también procure aprovechar las dos caras de la hoja.

-Si compra cuadernos, no elija los que tienen pastas duras plastificadas, ya que éstas no pueden reciclarse.


A grandes males... grandes remedios:

*¿Ignora cuáles son los derechos que la ley le otorga?*

*¿Compra "a ciegas" pues no sabe ni cómo ni dónde adquirir artículos más baratos?*

Suscríbase a la Revista del CONSUMIDOR

$135.00

Correspondencia con derechos por cobrar. Solamente servicio nacional.

El porte será pagado por:

PERMISO POSTAL
D.F. 3505
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

Revista del CONSUMIDOR

Administración de Correos núm. 44,
C. P. 03001, México, D. F.

cupón de suscripción

Llenar con letra de molde.
No nos hacemos responsables
de suscripciones con datos
incompletos o ilegibles.

Nombre

.....

.....

.....

Dirección

.....

.....

.....

Colonia

.....

.....

.....

$135.00

C. P.

.....

.....

Delegación o municipio

.....

.....

.....

Estado

.....

.....

Teléfono

.....

cupón de suscripción

**Suscripción por un año $ 135.00**

☐ **Suscripción nueva**

☐ **Renovación de suscripción**

**Forma de pago**

☐ **GIRO POSTAL** ☐ **CHEQUE**

**No.**

**(En ambos casos a nombre de la Revista del Consumidor)**

☐ **TARJETA DE CREDITO**

**Del interior llame al 01800 211 61 51**
**en el D. F. y área metropolitana al 211 61 51**
**Tarjetas afiliadas a VISA y Master Card**

**Oficinas: Perugimo núm. 18, colonia Insurgentes Extremadura, delegación Benito Juárez, México, D. F., C. P. 03740, tels: 598-67-81, 611-73-79 ó 611-75-23.**

-Evite comprar pequeñas cantidades de lo que consume con regularidad, prefiera comprar a granel que en paquetes individuales.

-No tire basura en la calle o en las coladeras, si viaja en automóvil procure tener una bolsa para almacenar los desperdicios.

## *Separar para reciclar*

Otra medida para ayudar a proteger el ambiente es separar la basura y llevarla a centros de compraventa de desechos (puede encontrarlos en el directorio). Los desperdicios que pueden aprovecharse en este proceso son: el papel, el vidrio, el plástico y los metales.

***El papel**: En nuestro país, anualmente se tiran alrededor de 22 toneladas de este material al año; la importancia del reciclaje radica en **que el mismo papel puede reciclarse hasta seis veces.**

Para facilitar este proceso es **importante separar el papel por tipo**, es decir, periódico, cartón, papel blanco y de color (escrito a máquina, lápiz, pluma, computadora o copias).

Además debe estar limpio, sin residuos de comida, aceite o pegamento y no debe **incluir papel carbón o aquellos materiales combinados con recubrimientos plásticos.**

***El vidrio**: Es un material 100 por ciento reciclable siempre y cuando no esté mezclado. Para poder reciclarlo debe separarse según el color: transparente (o claro), ámbar, azul o verde.

Más del 60 por ciento del vidrio que se produce se utiliza como envase, de ahí que las botellas pueden tener otros usos, por ejemplo, los frascos de mermelada, mayonesa o café se pueden usar para guardar comestibles en la despensa.

***El metal**: Al reciclarlo se reduce el deterioro de los recursos naturales y el gasto de energía para su fabricación. Los metales que más se reutilizan son el aluminio (latas de refresco, papel para envolver alimentos, partes mecánicas para autos, tubos para pasta de dientes y cremas); el acero (utensilios de cocina, así como latas para comida e instrumental quirúrgico); fierro (material eléctrico, tuberías, corcholatas y ciertos tipos de latas).

*Graciela Muñoz*
*Vanessa Prieto*

*Fuentes: -Instituto Nacional de Ecología, Semarnap.*
*-Programa Universitario para el Medio Ambiente, UNAM.*

## Infección informática

# ¡Antivirus al rescate!

Los virus informáticos son una «enfermedad» que se ha propagado en el mundo de la computación y que ha obligado a los expertos en cibernética a crear diversos antivirus con características, precios y funciones especiales para proteger tanto a los programas -*software*- como al trabajo que realizan los usuarios.

A continuación le presentamos un panorama de lo que usted puede encontrar en el mercado de antivirus.

### ¿Virus en mi computadora?

Un virus es un pequeño programa informático que infecta todos aquellos archivos indispensables para la ejecución de cualquier programa, como juegos, hojas de cálculo, bases de datos, etcétera.

Dichos virus informáticos:

-Actúan sin que medie una orden expresa del usuario.

-Se reproducen por sí mismos, tal como los virus biológicos.

-Se detectan hasta que empiezan a causar problemas en la computadora, a menos que se cuente con una herramienta de detección, denominada «antivirus».

Las vías de acceso por las cuales un virus puede entrar a una computadora son: un disquete infectado, o bien, los puntos de contacto que mantiene la máquina hacia el exterior, como la conexión en red, el *módem*, Internet, etcétera.

Cuando un virus infecta a una computadora, ejerce una amenaza sobre los

contenidos magnéticos, por ejemplo: **borra programas y archivos** del disco duro y puede **alterar los contenidos** de los programas de cómputo, entre otros daños.

Las tres áreas donde **los virus se alojan** son **la memoria, el sector de arranque** y **los archivos ejecutables**. La mayoría de los virus permanecen residentes en memoria con el fin de infectar archivos y programas que se ejecuten, interferir en la memoria y la operación del sistema.

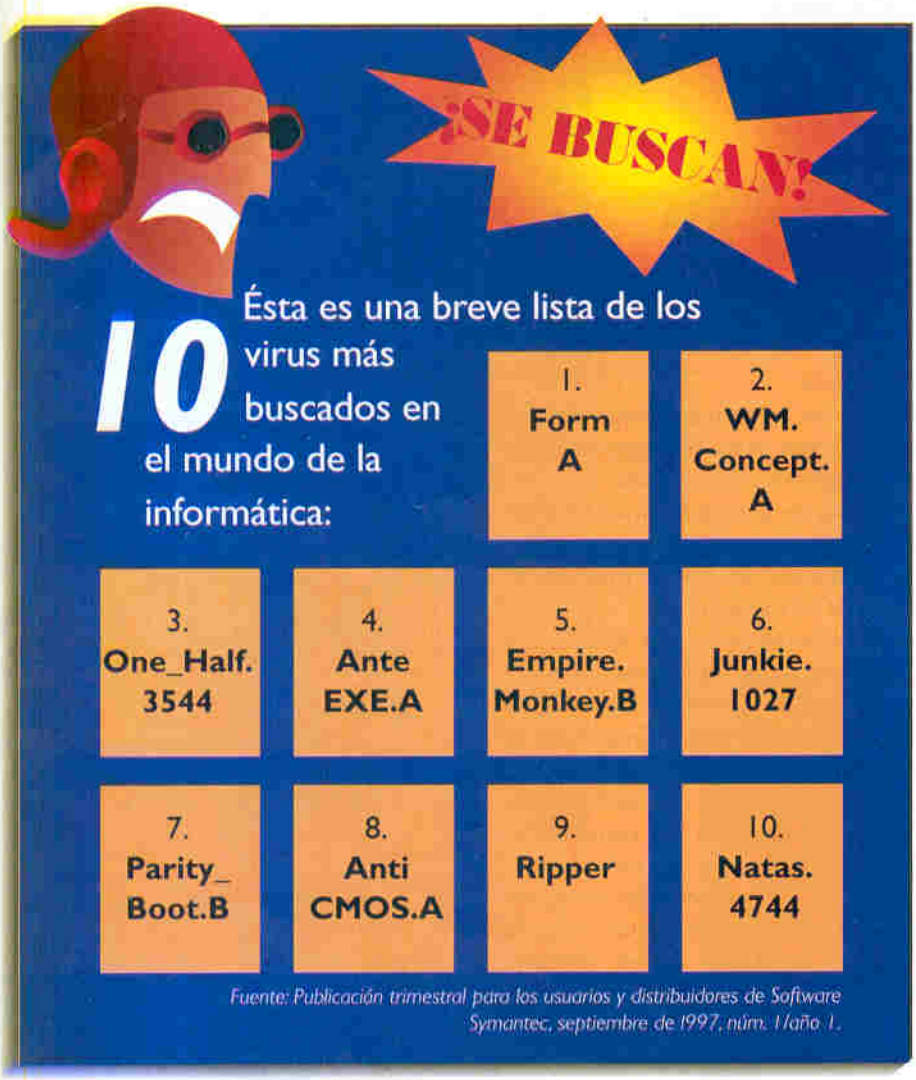
## Una solución de vanguardia

En México, hasta hace poco no se le daba la debida importancia al uso de antivirus. Fue a partir del ataque de fuertes virus, como el *Natas*, que se empezó a considerar la necesidad de instalarlos.

Un antivirus es un programa o conjunto de programas que debe tener **la capacidad de detectar al virus, ofrecer una solución para que no contamine** y, de ser posible, **reparar el daño que haya ocasionado**.

La forma en que realizan su función es escaneando -es decir, revisando- la información paso por paso. En el momento que identifican el virus **dan aviso al usuario** y proceden automáticamente a su eliminación.

Otro aspecto importante de los antivirus es que **deben estar permanentemente actualizados**, ya que a nivel **mundial se producen entre 200 y 300 virus cada mes**. Un virus tarda aproximadamente seis días en darle la vuelta al mundo, por lo que la tecnología a cargo de destruirlos debe ir a la vanguardia. Esta actualización **debe realizarse por lo menos una vez al mes.**




## El mercado de los antivirus

A continuación enlistamos algunos de los antivirus que se comercializan en el mercado:

### Dr. Solomon's Antivirus Toolkit

-Escanea, detecta y erradica el virus.

-Intercepta virus polimorfos encriptados.

-Busca dentro de archivos *ZIP, LZH, ARJ, ARC, PKLite, LZExe, ICE, CryptCom, DIET*.

-Detecta virus nuevos o desconocidos, sin el problema de las falsas alarmas.

-Ofrece asesoría y soporte técnico telefónico en México las 24 horas de los 365 días del año.

-Cuenta con versiones para *DOS, Windows 3.1x, Windows 95, Windows NT, OS/2, SCO Unix* y *Apple Macintosh*, y para *Novell NetWare*, cuyo antivirus *Toolkit* tiene FAM y NLM's.

### Antivirus Norton

-Mantiene a los servidores y estaciones de trabajo libres de virus, con protección automática en tiempo real que permite monitorear todas las fuentes potenciales de infección, incluyendo los archivos que se obtienen de Internet.

-Ofrece versiones para *DOS/Windows, Windows 95, Windows NT, NetWare* y *Macintosh*.

### Norman ThunderByte Virus Control

-Es un mecanismo de defensa que construye una fortaleza dentro de la computadora, con un juego de herramientas para prevenir, proteger y recuperarse de la pérdida de información ocasionada por ataques de virus.

-El método que utiliza para identificar virus permite detectar los conocidos y los desconocidos; además identifica secuencias de instrucciones sospechosas y manejos de un archivo. Asimismo detecta archivos encriptados, los cuales son invisibles a cualquier rastreador y analiza el área donde puede residir algún virus.

-Compara el listado de virus existentes en la base de datos con los que pudiera encontrar en la computadora.

-Limpia automáticamente al detectar documentos infectados por macro-virus al copiar o bajar archivos de Internet, recibidos en el correo electrónico o que se encuentran dentro de un archivo .ZIP (archivos comprimidos).

-Rastreo en archivos comprimidos .ZIP y formato *compress*.

-Detecta y advierte acerca de la ejecución de programas realizados fuera del ambiente *Windows 95*.

-Actualización automática programable diaria o semanalmente de la definición de macro-virus.

Su versión está disponible para *DOS/ Windows, Windows 3.1x, Windows 95* y *Windows NT*.

### McAfee

Ofrece su antivirus denominado *VirusScan*, el cual permite verificar el estado de todas las zonas del sistema: discos locales y de red, *CD-ROM*, disquetes, sectores de *boot*, todas las tablas de particiones, fichero y archivos. Elimina los virus detectados sin dañar sus datos.

Actúa en los ambientes de *Windows 3.1x, Windows 95, Windows NT, OS/2, DOS, Macintosh* y *Solaris*.

-*NetShield*: Es un antivirus para servidores de red. Combina varias técnicas de análisis que permiten la detección y eliminación de todos los virus, incluyendo los virus de macro *Word* y *Excel*, los virus de *boot*, multiobjetivos, furtivos, polimorfos y codificados, así como los nuevos virus escritos en los formatos *Visual Basic 5.0, Office 95* y *Office 97*. Funciona en los ambientes de *NetWare* y *Windows NT*.

-*WebScan*: funciona en *Windows 3.1x* y *Windows 95*. Protege preventivamente las comunicaciones de Internet integrándose a los navegadores de *Web*, así como a sistemas de correo electrónico. Rechaza los virus que se propagan a través de Internet, escaneando todos los archivos bajados de la red o adjuntos a un mensaje, incluyendo los archivos *.DOC, .ZIP, .EXE, .ARC, .ARJ* y los archivos autoextensibles. En caso de detectar un virus alerta al usuario y registra el incidente.

-*WebShield*: protege contra los virus que se pueden encontrar en Internet.

Revisa todos los mensajes que entran y salen, los archivos transferidos y el tráfico generado por las navegaciones *Web*.

-*GroupShield* y *GroupScan*: funcionan con *OS/2, Windows 3.1x, Windows 95, Windows NT* y *NetWare*, detectan los virus que pueden ser transportados por *Notes 3.x* y *4.x*.

Estos antivirus eliminan los virus *Notes* y también pueden escanear los archivos codificados.

-*BootShield*: trabaja en las plataformas *Windows 3.1x* y *DOS*. Cuando identifica un virus advierte inmediatamente al usuario y lo elimina. Este antivirus también está equipado con un módulo de recuperación automática, que restaura los datos del disco duro sin tener que reinstalar el sistema operativo o las aplicaciones.

Las empresas que fabrican y venden estos antivirus realizan una rigurosa actualización mensual o semanal, que puede efectuarse a través de Internet en forma gratuita, o bien, por una módica cuota la empresa envía personal hasta su domicilio.

*Nota: Esta información fue investigada en septiembre de 1997; a la fecha seguramente hay en el mercado versiones actualizadas de varios de estos antivirus.*

## Ante todo, prevención

La forma más segura de prevenir la entrada de un virus a una computadora está en las precauciones que tome el usuario, quien puede evitar estos problemas si aplica las siguientes medidas:

-Utilizar solamente *software* original.

-Hacer siempre respaldos de los archivos más importantes, ya que así no perderá información si llega a dañarse el disco duro.

-Instalar un antivirus en su máquina.

-Dejar que el antivirus revise la computadora al encenderla.

-Mantener el antivirus activo en memoria y revisar cada disco que se introduce, así como cada archivo que se copie o se ejecute y, en general, todo tipo de archivos que existan en la computadora.

-Si tiene acceso a medios electrónicos, como *Internet* o *Compuserve*, al bajar los archivos o documentos debe manejarlos siempre con extremo cuidado, pues son potencialmente sospechosos de estar infectados con virus, por lo que es preciso escanearlos previamente.

Cuando entre a *Internet* evite navegar en lugares dudosos, como las páginas pornográficas, ya que ahí se pueden captar algunos virus.

Amigo lector, si usted trabaja con un equipo de cómputo es indispensable que le instale un antivirus, ya que actualmente hay cerca de 13 mil virus informáticos conocidos, sin considerar los que surgen cada mes.

La propagación de estos virus casi siempre se efectúa de manera inocente pero perjudicial. Por ejemplo, los empleados que se llevan trabajo de una *PC* a sus casas y/o intercambian archivos vía Internet, frecuentemente respaldan archivos que están contaminados.

El costo de los ataques por virus, combinado con los daños a los datos y la pérdida en productividad, es ahora la **cuarta causa de las pérdidas financieras** más significativas en los sistemas de seguridad y administración de las empresas que trabajan con equipo de cómputo.

*Graciela Muñoz*

*Fuentes: -CHS México. -Entrevista con: Ricardo Castro Romo, editor de la revista PC World; Gabriel Takami Ortega, director comercial de la empresa Dr. Solomon's; Francisco Ramos O'Reilly, director comercial de Microasist; Roberto Massa, gerente comercial de Symantec Corporation.*

Foto: Omar Iturbe

# Dónde y cuánto invierte la publicidad

Cuánto se invierte en publicidad, cuáles son las marcas más anunciadas y cómo se distribuye el gasto publicitario en los medios de comunicación son los datos que con mayor frecuencia nos solicitan nuestros lectores.

Para satisfacer esta inquietud, en la edición de este mes le presentamos algunos cuadros comparativos de las inversiones en publicidad del año pasado y los primeros ocho meses de 1997, además de las principales marcas publicitadas en el mismo periodo.

## Inversión por medio 1996

| Medio | Inversión* | % |
|---|---|---|
| Televisión | $101,539.52 | 91.6% |
| TV Suscripción | $2,549.57 | 2.3% |
| Radio AM | $2,217.02 | 2.0% |
| Radio FM | $1,995.32 | 1.8% |
| Revistas | $1,219.36 | 1.1% |
| Prensa | $1,330.21 | 1.2% |
| Total | $110,851.00 | 100.0% |

*(*)Cifras en millones de pesos, inversión bruta reportada (tarifa vigente).*

## *Inversión por medio (enero a agosto de 1997)*

| Medio | Inversión | % |
|---|---|---|
| Televisión | $85,495,023,600 | 91.5% |
| TV Suscripción | $1,465,922,350 | 1.5% |
| Radio AM | $2,624,363,970 | 2.9% |
| Radio FM | $2,094,044,700 | 2.3% |
| Revistas | $874,412,250 | 0.7% |
| Periódicos | $1,050,505,980 | 1.1% |
| Total | $93,604,272,850 | 100.0% |

De acuerdo con los datos de los dos cuadros sobre inversión por medio, podemos ver que tan sólo la inversión en los primeros ocho meses de este año rebasó ya el gasto total de 1996, lo cual significa que hay una reactivación en la economía, por lo que las empresas destinan elevados presupuestos a la publicidad para promover sus marcas.

Los que más invierten en publicidad son los rubros de «gobierno/industria In hous», que agrupa a las campañas políticas, campañas de agua, electricidad y credencialización, entre otras.

También los anuncios sobre alimentos, productos para la salud, higiene y cosméticos se encuentran en los primeros lugares de inversión.

## *Inversión por área económica 1996*

| Medio | Inversión* | % |
|---|---|---|
| Comercio | $11,195.95 | 10.1% |
| Salud/higiene/cosméticos | $12,526.16 | 11.3% |
| Alimentos | $12,304.46 | 11.1% |
| Bebidas | $9,754.89 | 8.8% |
| Limpieza doméstica | $3,547.23 | 3.2% |
| Finanzas y seguros | $3,436.38 | 3.1% |
| Tabacos | $3,103.83 | 2.8% |
| Vehículos y transportes | $1,662.77 | 1.5% |
| Gobierno/industria In-hous | $30,927.43 | 27.9% |
| Otros | $22,391.90 | 20.2% |
| Total | $110,881.00 | 100.0% |

*(*)Cifras en millones de pesos, inversión bruta reportada (tarifa vigente).*

## *Principales marcas publicitadas en 1996*

Lotería Nacional
Teléfonos de México
Bacardí
Coca-Cola
Bimbo
Bancomer
Banamex
AT&T
Pepsi
Corona

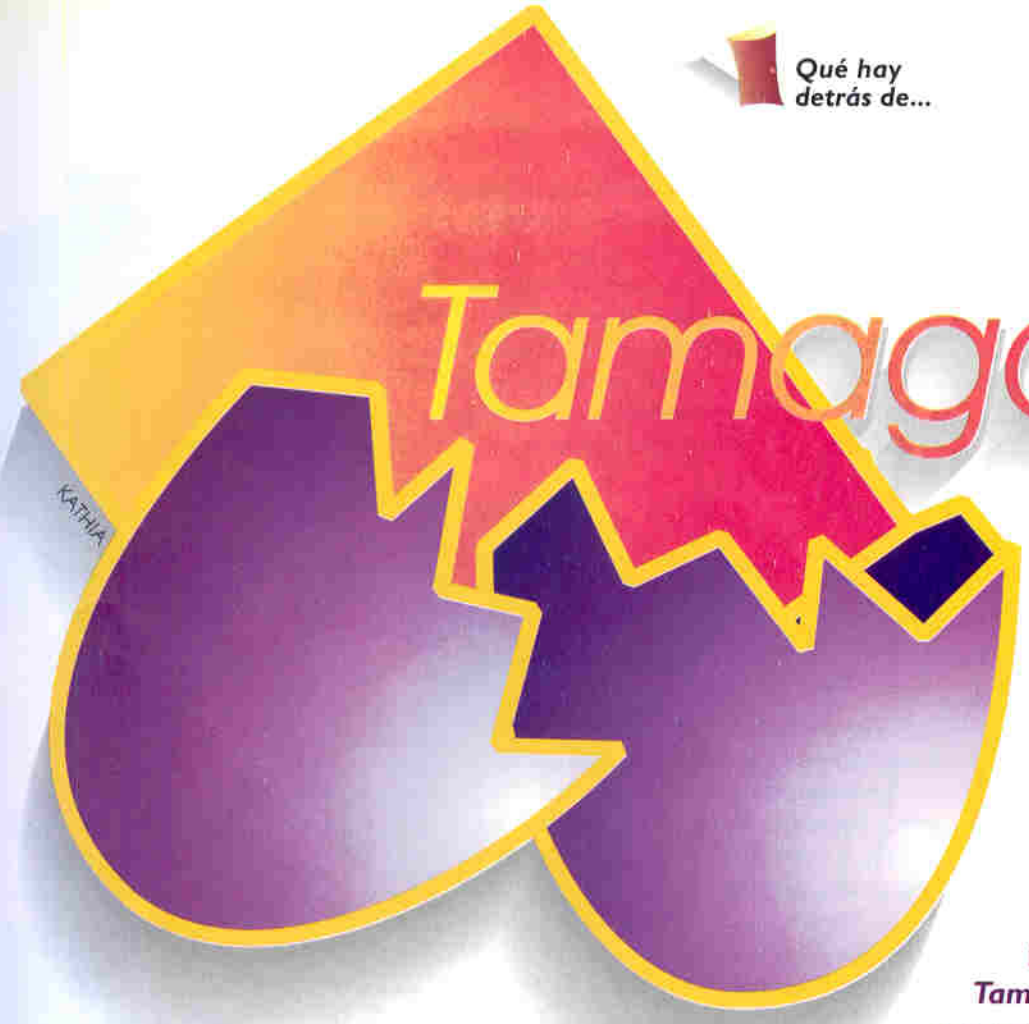
## ***Los diez principales anunciantes***
*(enero a agosto de 1997)*

1. Grupo Videovisa
2. Procter & Gamble
3. Colgate Palmolive
4. Coca Cola de México
5. Radio, televisión y cinematografía
6. Teléfonos de México
7. Instituto Federal Electoral
8. Organización Bimbo
9. Lotería Nacional
10. Bacardí y Cía.

*Fuente: AC Nielsen*

Foto: Omar Iturbe

# Tamagotchi:




**Llegó a México el *Tamagotchi*, una novedosa mascota computarizada que es la atracción de niños, jóvenes y adultos, tanto en su país de origen, Japón, como en numerosos países europeos y en Estados Unidos.**
**Lo invitamos a conocer más acerca de esta «mascota virtual» que no es un ser vivo, pero aun así «come», «duerme» y requiere ser «vacunado» para mantener su salud.**

## ¿Qué es el tamagotchi?

Este juguete fue creado en 1996 por la compañía japonesa **Bandai**.

Según sus creadores, se trata de una criatura que viajó desde su planeta hasta la Tierra.

Este pequeño extraterrestre vive en un huevo de plástico, de aproximadamente cinco centímetros de largo, y se le puede ver a través de una pantalla.

Para que el *tamagotchi* funcione necesita una pila, cuya duración es de unos 40 días. Al momento de ser activado, en la pantalla aparece un pequeño ser que emerge de un huevo.

El juguete tiene tres botones que permiten activar las funciones de la «mascota virtual», tales como:

-Proporcionarle alimento o golosinas.
-Apagar la luz cuando necesite dormir.
-Jugar con él para que esté contento.
-Asearlo cuando hace sus necesidades.
-Reprenderlo si se comporta mal.
-Conocer su estado de salud.
-Proporcionarle medicinas o vacunarlo si está enfermo.

Cuando alguna de sus necesidades no ha sido cubierta, el *tamagotchi* emite un sonido para dar aviso.

Este personaje computarizado manifiesta su estado de ánimo de la siguiente manera:

-Si está enojado no come.
-Se disgusta cuando su contrincante falla en el juego.
-A veces desobedece y sólo quiere comer dulces.
-Cuando todas sus necesidades están cubiertas, lo manifiesta y demuestra alegría.

El tiempo de vida de un *tamagotchi* es de 26 días, mismos que equivalen a 26 años. Su precio original en su país de origen es de 15 dólares ($ 120.00 aproximadamente).

## *El tamagotchi en el mercado*

Desde su lanzamiento, este producto causó furor entre la población japonesa, y su precio se ha elevado hasta 20 veces debido a su gran demanda.

Posteriormente llegó a Europa y a Estados Unidos, donde tuvo buena aceptación.

Con el tiempo, la competencia no se dejó amedrentar y la empresa estadounidense **Tiger** introdujo al mercado un juguete similar al *tamagotchi*, el **Giga Pet**, con seis modelos diferentes: perro, gato, chimpancé, una criatura *bits*, un tiranosaurio bebé y un extraterrestre; su costo es de 10 dólares ($ 80.00 aproximadamente).

Para mediados de 1997, el *tamagotchi* invadió el mercado mexicano con un costo muy alto ($ 450.00), mismo que ha disminuido porque el producto ha tenido mayor demanda y se han extendido los lugares de venta; ahora se consigue por sólo $ 120.00.

# ¿una "mascota virtual"?

## *La otra cara del tamagotchi*

¿Qué hay detrás de este novedoso juguete? ¿de qué manera puede impactar positiva o negativamente a los niños?

La psicóloga social Olga Bustos, de la Facultad de Psicología de la UNAM, nos da su punto de vista sobre el papel que cumple una mascota en general y su opinión respecto a este juguete virtual.

«Tener una mascota viva se convierte en una oportunidad para desarrollar cualidades y valores como brindar afecto, cariño y respeto, pero si se trata de una mascota computarizada, aunque la intención sea la de inculcar en los niños el valor de la responsabilidad, el pequeño puede quedarse con la idea de que basta con apretar algunos botones para dar cuotas de comida, caricias, etcétera.

«Esto **es una distorsión** -indica nuestra entrevistada- **de lo que significa desarrollar en el niño la cualidad de** saber dar **afecto, cariño y cuidados a una mascota y a las personas**, cuando lo que realmente importa es que medie el discurso, el lenguaje y el contacto físico.

«Por este motivo, considero que si un niño está interesado en un *tamagotchi*, **sus padres u otra persona adulta** deben platicar con él para **advertirle que es solamente un juego y que de ninguna manera una mascota viva se conduce en esa forma».**

Amable lector, ¿usted qué opina?

*Graciela Muñoz*

*Fuentes: -Periódico Excélsior del 12 de mayo y 8 de septiembre de 1997; artículos realizados por Julio Rodríguez Payán y Esteban Romero Hernández.*
*-Página consultada en Internet: http://www.bandai.com.*

## ¿Desea bajar de peso...?

# La liposu

Bajar de peso notablemente, reducir varias tallas o desaparecer esas indeseables «llantitas» es la preocupación de un gran número de personas. Y ese afán de lucir una silueta de modelo ha crecido en la misma proporción que la popularidad de una intervención quirúrgica en la cual hoy por hoy abundan los charlatanes.

A las dietas, píldoras, aparatos, cremas y masajes que se recomiendan para bajar de peso se ha sumado un método que se ha puesto de moda por la reducción de sus tarifas: la liposucción.

La falta de información acerca de esta cirugía provoca que muchos consumidores pongan en riesgo su vida al acudir a personas que no están capacitadas para llevarla a cabo.

Pero, ¿en qué consiste la liposucción?, ¿cualquier persona puede someterse a ella?, ¿cuáles son sus ventajas y desventajas?, la **Revista del Consumidor** realizó una investigación para ayudarlo a despejar esas y otras interrogantes.

# ción NO es para usted

## Mitos y realidades

**La idea de que la liposucción es una forma rápida y fácil para bajar de peso es uno de los principales mitos,** ya que el objetivo real de este procedimiento es únicamente corregir las deformidades del cuerpo causadas por la acumulación de grasa en lugares específicos, como las caderas, el abdomen y los muslos, entre otros.

El ejemplo clásico es el de una muchacha joven y delgada que tiene cúmulos de grasa en las caderas o las «chaparreras» o el de la mujer joven que después de embarazos acumula grasa en la parte inferior del abdomen sin que haya sobrante de piel.

Cabe mencionar que por razones hormonales, las mujeres tienen mayor propensión a desarrollar cúmulos de grasa mal ubicados (la grasa se va acumulando en determinadas zonas en lugar de distribuirse homogéneamente en todo el cuerpo), los cuales alteran negativamente la apariencia física del individuo. Solamente los casos en los que no existe exceso de peso ni de grasa global se pueden considerar ideales para una liposucción, ya que al extraer pequeños cúmulos de grasa es posible moldear el cuerpo.

Es importante reiterar que este procedimiento **no es para bajar de peso** y además hay que resaltar que se trata de una cirugía especial, la cual debe realizarse en un quirófano tan aséptico como el que se utiliza para una cirugía de corazón.

De ahí la importancia de que **la liposucción no se efectúe en un consultorio**, a menos que sea para extraer grasa de una zona pequeñísima del cuerpo, como la papada, en cuyo caso únicamente se requiere anestesia local.

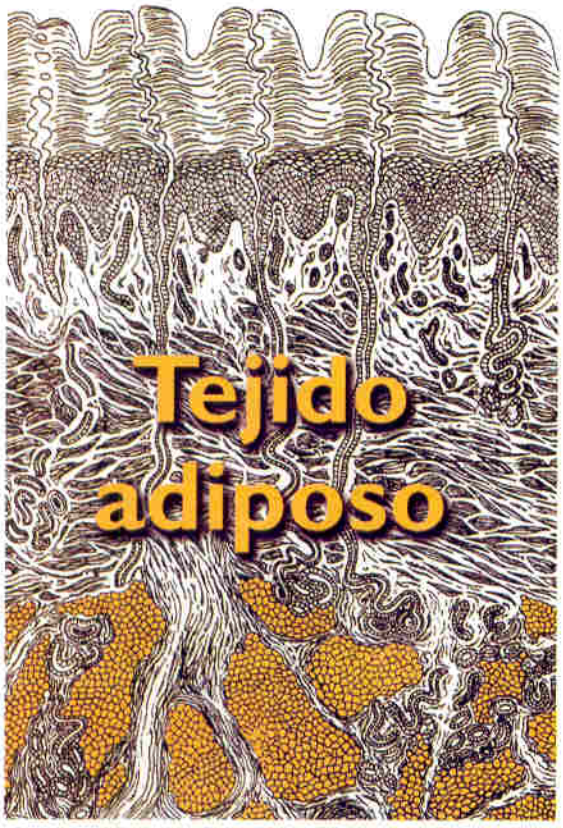
Por otra parte, **los únicos profesionales capacitados para realizar una liposucción son los cirujanos plásticos**, sin embargo, algunos médicos generales al observar la forma en que se realiza la operación suponen que es muy sencillo extraer la grasa subcutánea y deciden hacerlo por su cuenta, poniendo en riesgo la vida de los pacientes.

## En qué consiste

La liposucción consiste en aspirar la grasa localizada en ciertas partes del cuerpo utilizando unos instrumentos llamados «cánulas» (tubos de acero con una punta en la que hay uno o dos orificios, los cuales tienen un diámetro de entre 2 y 6 milímetros).

Para introducir la cánula es necesario hacer un orificio de tres o cuatro milímetros de largo aproximadamente, por lo general en partes poco visibles del área donde se vaya a aspirar, como el abdomen, la pelvis o los glúteos.

Por dichos orificios se introduce la cánula para crear una especie de «tú-




neles» dentro del tejido adiposo. Una vez realizado este procedimiento se puede empezar a succionar la grasa.

Actualmente hay tres formas de hacerlo:

Una de ellas es directamente sobre la grasa; en este caso se sabe que **la cuarta o quinta parte del total de lo que se extrae será sangre**, por lo cual **no se puede succionar más de un litro o litro y medio de grasa**, pues de lo contrario la situación se torna peligrosa y será necesario hacer una transfusión de sangre para reponer la que se perdió.

Otro sistema consiste en inyectar al paciente un líquido compuesto de sustancias vasoconstrictoras (para evitar que sangren los vasos) y anestésicos locales. Así pueden extraerse grandes volúmenes de líquido (entre dos y medio y tres litros), pues mezclado con la grasa se extrae parte de lo que se inyectó.

Un método de reciente creación es aquel que emplea un equipo de ultrasonido, gracias al cual una cánula va destruyendo las células con grasa, sin lastimar los vasos sanguíneos. De esa forma pueden obtenerse mayores volúmenes de grasa con menos riesgo, sin embargo esta tecnología es costosa, ya que el aparato para efectuar dicha cirugía cuesta entre 40 y 50 mil dólares, y muy pocos cirujanos en México lo han adquirido.

**Decidir cuánta cantidad de grasa se va a extraer y en qué momento detenerse es algo que sólo le corresponde a un médico especialista**; además, el cirujano debe tomar las siguientes **precauciones**:

• Someter al paciente a todos los **estudios preoperatorios indispensables**, pues durante la cirugía se utiliza anestesia general.

• Un punto muy importante a considerar es **la edad del paciente**, porque la clave para que una liposucción tenga resultados satisfactorios se relaciona directamente con la capacidad de la piel para retraerse hacia los músculos.

Conforme pasan los años la elasticidad se pierde, de tal manera que si una persona mayor de 50 años se practica una liposucción, lo más probable es que la piel no regrese al lugar deseado: siendo así, de nada sirve extraer la grasa si la piel quedará flácida.

Quien no es especialista puede extraer volúmenes excesivos de grasa y poner en peligro la vida del paciente.

## *Señales de alerta*

Si usted ha decidido someterse a esta cirugía para moldear su figura, a continuación le ofrecemos algunas recomendaciones:

Desconfíe de los médicos que cobran cantidades muy bajas por la operación: considere que tan sólo la renta de un quirófano por un par de horas tiene un costo mayor a los 2 mil pesos.

Acuda a un cirujano plástico capacitado, que cuente con certificados expedidos por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva; si usted tiene dudas comuníquese al 564-24-96 ó 264-70-99, o acuda a Tuxpan núm. 27, 5° piso, donde con gusto le darán informes.

Antes de decidirse por una liposucción vale la pena considerar otras opciones para mejorar la figura, como el ejercicio o las dietas.

No permita que la operación se efectúe en un consultorio, pues allí no se cuenta con el equipo necesario para resolver una emergencia en caso de presentarse.

Aunque la grasa extraída difícilmente vuelve a acumularse en la misma zona, es necesario mantener una dieta saludable.

No obstante que en la mayoría de los casos la persona efectivamente puede regresar a su casa unas horas después de la cirugía, hay que tomar ciertas precauciones, como el uso de unos soportes tipo faja por un periodo de dos a cuatro meses, la práctica de ejercicio moderado y no comer en exceso.

Considere también otra desventaja: hay casos en que la primera liposucción no corrige el problema, entonces se requiere una segunda intervención, pero antes se deben dejar pasar de cuatro a cinco meses; lo mismo sucede cuando se pretenden corregir irregularidades del contorno en la zona tratada, para lo cual se lleva a cabo una liposucción superficial con cánulas muy finas.

Insistimos en que siempre será mejor recurrir a los métodos naturales para moldear la figura; recuerde que la liposucción es una cirugía, y como tal, someterse a ella implica un riesgo.

*Vanessa Prieto*

*Fuente: Entrevista con el doctor Nicolás Sastre Ortiz, presidente de la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva.*

# ¿Día de muertos o "Halloween"?

Queremos contarte brevemente cuál fue el origen del «Día de muertos». Tus padres o tus maestros seguramente te contaron que en México los días 1° y 2 de noviembre recordamos a nuestros muertos con una gran celebración.

Desde antes de que los españoles conquistaran nuestras tierras, los antiguos mexicanos celebraban con mucho respeto y alegría a sus muertos: les ponían «ofrendas», pues pensaban que al morir, las personas realizaban un viaje hacia otro mundo, al *Mictlán,* palabra náhuatl que significa «lugar donde viven los muertos». En su travesía, los difuntos iban acompañados por un perro que los guiaba, y tenían que llevar consigo sus objetos personales y comida que sus parientes les dejaban dentro de sus tumbas.

Así, para nuestros antepasados la muerte era un paso hacia otra vida, y ello debía festejarse colocando una «ofrenda» en casa en memoria de los difuntos, y acudiendo cada año a sus tumbas para llevarles flores, comida y ¡convivir con ellos!

Esta hermosa tradición prehispánica sobrevivió a la llegada de los conquistadores y durante la época de la Colonia, incluso se enriqueció con el paso de los años.

Sin embargo, a nuestro país ha llegado otra forma de celebrar esta fiesta, la cual se denomina *Halloween* o «Noche de brujas».

Esta celebración proviene de Estados Unidos, donde al parecer la heredaron de los viajeros que venían de la lejana Irlanda -al norte de Inglaterra, en Europa-, lugar en el que durante la Edad Media se realizaba dicho festejo en

noviembre, pero con un sentido distinto, pues en él intervenían personajes propios de sus leyendas y de sus comunidades: brujas y fantasmas; a esta lista se le fueron agregando otros personajes como vampiros, «hombres-lobo», momias y otros creados por la literatura, el cine, y más tarde la televisión.

La celebración del *Halloween* ha ganado hoy en día muchos simpatizantes entre los jóvenes y los niños de nuestro país; incluso en algunas escuelas se invita a celebrar la «Noche de brujas» disfrazándose y realizando un desfile por los alrededores del plantel.

No debe sorprendernos el hecho de que nuestras tradiciones populares cambien o se enriquezcan con el paso del tiempo, pero lo que sí debe preocuparnos es que la forma de vivir nuestras fiestas populares se distorsione con costumbres ajenas a nuestra cultura, que poco o nada tienen que ver con nosotros, dejando de lado una fiesta mexicana tan colorida e interesante como es el «Día de muertos».

¿Tú qué opinas?

# ¡Mucho ojo!

**Recorre el mundo de la imaginación y la fantasía a través de las lecturas que enseguida te recomendamos. ¡Esperamos que te agraden!**

## *El zapatero y los duendes*

Había una vez un anciano zapatero que se encontraba muy triste porque era pobre y no tenía dinero para comprar su material de trabajo. Una noche dejó sobre la mesa el último trozo de cuero que le quedaba y al otro día, cuando se despertó, se encontró con un par de zapatos perfectamente bien hechos.

El zapatero y su esposa no se explicaban quién podía haberles hecho ese gran favor; además se pusieron muy felices porque pasó un señor muy rico que les compró los zapatos a un buen precio, y así fue que los ancianos pudieron comprar más cuero para continuar con su oficio.

¿Quieres saber quién los ayudó? No te pierdas este gran cuento.

*«El zapatero y los duendes», de los Hermanos Grimm, Edivisión, México, 1996.*

## *El lobo y las siete cabritas*

En el bosque había una casita donde vivían siete cabritas y su madre. Un buen día mamá cabra salió al mercado diciéndoles a sus hijas que no abrieran la puerta a nadie y menos al lobo feroz que rondaba la zona.

El lobo, al notar la ausencia de mamá cabra, trató de engañar a las pequeñas cabras para entrar. Y al lograr su objetivo sucedió una terrible desgracia.

Trata de averiguar qué pasó con las cabritas leyendo este triste cuento.

*«El lobo y las siete cabritas», de los Hermanos Grimm, Colección Origen, México, 1996.*

Monica

## *La reina de las nieves*

Key y Genda eran dos amigos que se querían mucho: platicaban, jugaban y pasaban bastante tiempo juntos. En época de invierno les gustaba ver por la ventana cómo caía la nieve copo por copo. Un buen día, Key admiraba la belleza de la nieve cuando vio pasar por su ventana a una linda mujer vestida de blanco, de quien quedó totalmente encantado. El niño decidió irse con aquella dama, la reina de las nieves.

Genda, al enterarse de la desaparición de su amigo, se fue a buscarlo, enfrentando un sinfín de grandes aventuras.

Entérate de cuales fueron las hazañas de estos dos niños leyendo:

*«La reina de las nieves», de Christian Andersen, Ediciones Diana, México, 1996.*

# Cómo hacer un «montoncito» de agua

¿En qué se parece un vaso lleno de agua a un autobús en las «horas pico»? ¡En que todavía se puede llenar un poco más!

Ello viene a colación por el siguiente experimento que en esta edición te presentamos, el cual te servirá para que descubras todo lo que puedes añadirle a un vaso lleno de agua: ¡te vas a sorprender! Para este experimento necesitas:

- Un vaso
- Unas monedas
- Una jerga
- Agua
- Colorante vegetal

Vierte un poco de agua en el vaso y añádele unas gotas de colorante para que veas claramente lo que va a suceder. Llena el vaso hasta el borde y deja caer suavemente las monedas, deslizándolas por la pared del vaso. ¿Cuántas monedas crees que podrás echar antes de que se derrame el agua?

Si te colocas de manera que tus ojos queden al nivel de la superficie del agua, verás que ésta sobrepasa el borde del vaso -sin derramarse- formando un «montoncito».

Lo anterior se debe a que las moléculas de agua se atraen con gran fuerza entre sí. Dentro del vaso, las moléculas rodeadas por otras moléculas son atraídas en todas direcciones, pero en la superficie, las moléculas que no están cubiertas de agua, son atraídas por las que se encuentran abajo. Esa fuerza de atracción es lo suficientemente fuerte como para impedir que un vaso lleno hasta el borde, e incluso un poco más, se derrame.

Por supuesto, esta cohesión tiene un límite y cuando el volumen de agua que sobrepasa el vaso es demasiado grande en relación con la tensión superficial, el agua se derrama.

Con este experimento puedes pasar un rato agradable con tus amigos, desafiándolos a adivinar cuántas monedas puede contener un vaso lleno de agua.

Finalmente, ¿adivina qué pasaría si añadieras un poco de detergente en el agua antes de echar las monedas? Experimenta y cuéntanoslo enviándonos una carta.

¡Que te diviertas mucho!

*Fuente: La Pandilla Científica, 66 nuevos experimentos fáciles por el profesor Cientifix, Conacyt/Alhambra.*

# Sopa de muertos

Trata de encontrar en esta «sopa de muertos» 20 palabras relacionadas con la «fiesta de Muertos» que se celebra en noviembre.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | N | O | T | H | X | Z | A | A | L | N | C | O | C | O |
| L | B | O | C | T | Ñ | C | H | B | R | Q | S | V | Y | E |
| Z | P | Q | V | E | L | A | A | I | R | U | O | S | T | H |
| I | Ñ | L | L | I | J | G | F | A | T | U | A | I | I | A |
| T | M | O | T | J | E | G | A | U | N | O | J | W | C | M |
| E | P | Z | L | C | R | M | O | N | O | R | S | A | Q | U |
| R | R | Y | M | M | S | N | B | U | C | O | T | P | Y | L |
| R | Z | M | V | A | G | B | L | R | H | S | R | Z | S | E |
| O | W | N | T | X | T | Ñ | Y | A | E | P | A | S | Y | T |
| R | U | N | M | T | M | B | F | T | C | D | V | Q | M | O |
| S | A | Ñ | H | D | U | L | C | E | U | K | E | K | U | J |
| F | I | J | I | A | E | W | K | N | L | D | S | T | R | V |
| H | G | C | O | F | R | E | N | D | A | D | U | Z | W | I |
| P | T | H | F | E | T | S | X | J | U | O | R | A | N | Z |
| A | O | B | W | G | E | R | J | C | I | V | A | F | T | Q |
| N | D | C | D | B | M | P | E | S | A | D | I | L | L | A |
| T | B | A | I | V | Q | D | L | A | Q | L | Y | V | G | P |
| E | P | A | C | M | V | J | G | K | O | H | A | Z | H | E |
| O | M | O | C | I | A | Z | A | B | A | L | A | C | R | X |
| N | S | F | B | H | N | A | E | F | O | T | P | W | A | O |
| Y | O | K | L | W | H | E | C | H | I | Z | O | X | S | P |

1. Pócima
2. Hechizo
3. Calaca
4. Panteón
5. Calabaza
6. Bruja
7. Ataúd
8. Pesadilla
9. Muerte
10. Coco
11. Ofrenda
12. Travesura
13. Amuleto
14. Terror
15. Estaca
16. Vela
17. Noche
18. Fantasma
19. Dulce
20. Noviembre

# Gimnasios y desinfectantes

**Revista del Consumidor:**

¡Hola, amigos! En primer lugar quiero agradecerles que nos mantengan informados y nos brinden tantos consejos; la verdad es que su revista es de gran ayuda para el hogar, además de que me ha servido como fuente bibliográfica en mis trabajos escolares. ¡Gracias!

Por otra parte quisiera sugerirles dos temas que considero que serían de interés para muchos lectores. Uno es sobre los centros a donde acude uno para hacer ejercicio: ¿en qué debemos fijarnos?, ¿cuáles son las tarifas del mercado?, ¿qué debemos considerar para elegir el mejor lugar? El otro tema está relacionado con los desinfectantes de verduras, ya que en el mercado existe una gran variedad de éstos, pero no sé cuáles sean las mejores marcas.

Por último les pido que vengan a verificar una gasolinera que hay en Cuautitlán Izcalli, Estado de México, la cual presenta irregularidades en el despacho de combustible, pero por ser la única que existe en el rumbo nos vemos obligados a acudir a ella.

Por su atención gracias.(*)

*Adriana Cassab G.*
*Sauces Oriente núm. 11*
*Arcos del Alba*
*Cuautitlán Izcalli*
*Edo. de México*
*C. P. 54750*

*(*) Carta resumida por la Redacción.*

P. D.: ¿Habría alguna forma de obtener recetas fáciles y económicas para preparar pastel?

**Estimada Adriana:**

Nos complace saber que la información que hemos publicado le ha sido útil. Acerca de los temas que nos sugiere, le comunicamos que ya se han publicado, por lo que le enviamos ese material a su domicilio, junto con algunas sencillas recetas para elaborar diferentes tipos de pastel. En lo referente a la denuncia que nos hace de la gasolinera en su localidad, le sugerimos presentar de inmediato su queja y la de sus vecinos en la Delegación que PROFECO tiene allí establecida; nosotros pasaremos de inmediato su inconformidad al área correspondiente.

La dirección y los teléfonos son:

*Mariano Escobedo núm. 46; Centro*
*Tlalnepantla, México; C. P. 54000*
*Tels.: 01-5-390-94-91, 390-75-39 ó*
*390-59-27 Fax: 390-94-91*

# Cómo elaborar productos

**Revista del Consumidor:**

Es un placer poderles expresar que su revista es muy buena, pues no sólo me ha beneficiado a mí, sino también a otras personas por la información actual y práctica que publican, ejemplo de ello es su número de marzo, que contiene información sobre los derechos del paciente, tipos de cepillos dentales y su uso, así como otros temas sobre alimentación y nutrición.

Quiero aprovechar la oportunidad para pedirles dos favores: ¿me podrían mandar información acerca de los distribuidores de medicinas de patente, así como enviarme algunas recetas para elaborar crema para el cuerpo, champú y algunos otros productos de limpieza?

De antemano muchas gracias por la respuesta que den a mis peticiones. Reciban un saludo afectuoso de mi parte.

*Su amigo y servidor(*)*
*Alejandro Uroza Rodríguez*
*Apartado Postal núm. 03*
*Tlaquiltenango, Morelos; C. P. 62980*

P. D.: Pronto me suscribiré a su revista, ¿puedo recibirla en mi apartado postal?

**Sr. Uroza Rodríguez:**

Gracias por sus comentarios. Ya le enviamos a su domicilio las «tecnologías domésticas» para elaborar crema y champú en casa, esperamos que le sean de utilidad; en cuanto a los distribuidores de medicina de patente, desafortunadamente no contamos con información al respecto, pero le sugerimos ponerse en contacto con la Cámara Estatal que agrupa a los comerciantes de este ramo comercial. Y respondiendo a su última pregunta, sí puede recibirla en su apartado postal, ¡esperamos su solicitud para suscribirse!

# Propone temas sobre alimentos

**Revista del Consumidor:**

Actualmente trabajo como maestro en el Área de Alimentos del Centro de Estudios Tecnológicos del Mar, en Yucalpetén, Yucatán. Les envío tres artículos que a mi juicio tienen algún valor informativo y los someto a su consideración para ver la posibilidad de publicarlos en la revista, que muy acertadamente están editando para beneficio del público consumidor en general.

Esperando obtener respuesta a la presente petición, quedo de ustedes.

*Ing. Víctor M. Munguía Bastillas*
*Calle 15 núm. 103-N*
*Privada «Las Hadas»*
*Col. Chuburna; C. P. 97200*
*Mérida, Yucatán*

**Ing. Munguía:**

Recibimos con gran interés los tres textos que nos hizo llegar; someteremos a la consideración de nuestro Consejo Editorial la pertinencia de publicarlos próximamente en alguna de nuestras ediciones. Por ahora queremos agradecerle su interés por participar en la noble tarea de informar al consumidor mexicano.

## Nota aclaratoria

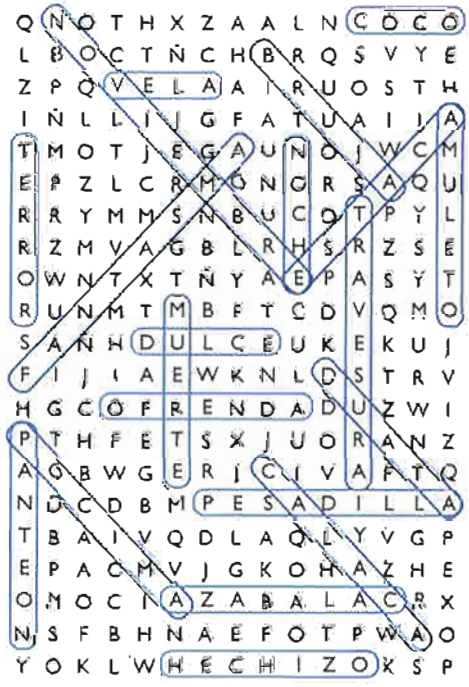
Respecto al artículo publicado en la **Revista del Consumidor** de septiembre sobre la crema cosmética **Manning**, la empresa del mismo nombre nos informa que ya retiraron del mercado la crema que contenía el ingrediente calomel, que la FDA (Food and Drug Administration) catalogó como nocivo para la salud.

Agrega que en sustitución de este producto lanzaron uno nuevo, reformulado, que tiene el mismo nombre pero no el ingrediente en controversia.

Notificaremos a la FDA sobre las medidas tomadas por la empresa para que corroboren dicha información, y por nuestra parte realizaremos las investigaciones correspondientes para verificar que esos datos sean válidos.

Desde luego informaremos sobre los resultados a nuestros lectores.

Solución a la "Sopa de muertos" (pag. 62)




Estrella Blanca Paquetería y Envíos
★ ★ ★ ★ ★

PROFECO utiliza los servicios de paquetería y envíos Estrella Blanca para distribuir en sus Delegaciones Federales la REVISTA DEL CONSUMIDOR



La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611-7379, 611-7523 ó 598-6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, C.P. 06280 México, D.F.

# Quién es Quién

## EN LOS PRECIOS

·GUÍA PARA COMPRAR· PC ·MÁS BARATO·

- **Medicamentos**
- **Electrodomésticos**
- **Productos de consumo básico**

Además
Nutritivas y económicas recetas y consejos prácticos para elaborar en casa conservas, productos de aseo, embutidos y otros más

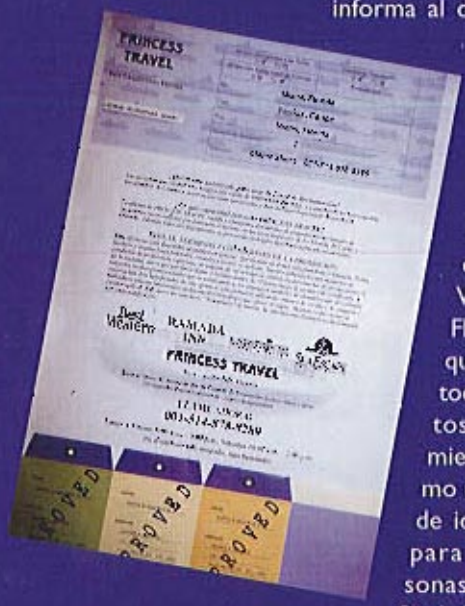
Cada 15 días en su puesto de periódicos

**$2.00** ejemplar

# ¿Crucero del engaño?

Una de las prácticas comerciales más comunes en nuestros días es el envío de correspondencia al domicilio del consumidor para ofrecerle todo tipo de bienes y/o servicios, cuyas características y condiciones de compra o contratación no siempre se explican con la claridad que debiera hacerse.

Un ejemplo de lo anterior es el paquete turístico que la empresa norteamericana Princess Travel promueve por correspondencia entre tarjetahabientes de nuestro país. El texto informa al destinatario que ha sido seleccionado «para recibir unas vacaciones en el Caribe de World Class Florida; el paquete incluye todos los costos de alojamiento, así como un crucero de ida y vuelta para dos personas».




Si el destinatario de esta promoción se interesa por participar, debe hacer una llamada para registrarse. Sin embargo, nunca se le advierte que el número telefónico corresponde al estado de Florida y que por aproximadamente 10 minutos tendrá que pagar $ 95.00, cantidad que erogará por una información que la empresa debía proporcionarle desde un principio.

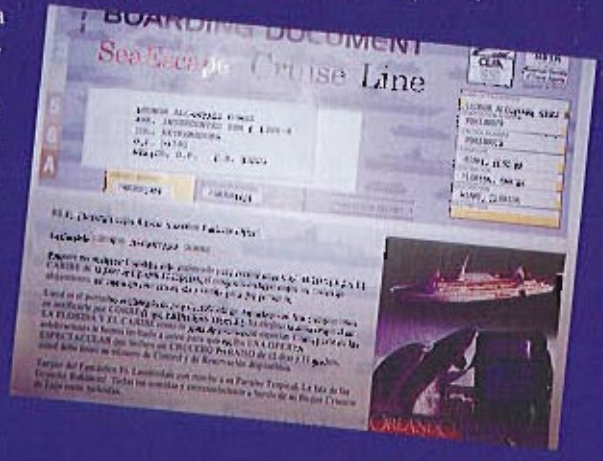
Además, la citada promoción no es realmente un obsequio, pues al momento de hacer la llamada, el consumidor es presionado para que en ese instante decida y aproveche la «oferta», además se le solicita que proporcione el número de su tarjeta de crédito para hacerle el cargo del «paquete» turístico correspondiente a dos personas, cuyo precio suma ¡$1,014.00! ($ 8,112.00 M/N).

La publicidad de esta empresa tampoco informa al consumidor que deberá desembolsar $850.00 ($ 6,800.00 M/N) más por el pago de dos viajes «redondos» a Miami, pues el crucero zarpa de la costa de Florida.

Haciendo cuentas, lo que aparentaba ser una atractiva oferta termina por ser un desembolso cercano a los ¡$2,000.00! ($ 16,000.00 M/N).

Pero eso no es todo: si el consumidor aceptó inicialmente la «oferta» y después tiene necesidad de cancelar, la empresa lo castigará con el pago del 25 por ciento del importe total del «paquete».

Queda claro que ante engaños como éste el consumidor debe tomar todo tipo de precauciones y exigir la información suficiente que aclare sus dudas. Conviene también comparar precios con otras agencias para no tomar una decisión precipitada debido a la insistencia del vendedor, que vaya en perjuicio de sus derechos y de su economía. ¡No se deje sorprender!




0 10722 90311 4

# Estudio de calidad de condones

*El presente estudio tiene como objetivo dar a conocer al consumidor la calidad de los diferentes tipos de condones que se venden en nuestro país. Para ello, el Laboratorio de PROFECO aplicó 21 mil 940 pruebas a 11 mil 100 muestras de 37 modelos de condones, apegándose a la Norma Oficial Mexicana NOM-016-SSA1-1993, que corresponde a este tipo de productos.*

En este análisis consideramos las marcas más representativas que se comercializan directamente al consumidor en el mercado nacional, así como los condones que son distribuidos o donados en las agrupaciones de lucha contra el VIH (virus de inmunodeficiencia humana).

### *Pruebas realizadas*

Verificamos que las muestras analizadas presentaran completa la información al consumidor y que incluyeran, entre otros, los datos que se mencionan a continuación. En el empaque individual de cada condón se revisó que cumpliera con la leyenda precautoria especificada en la norma oficial que indica: «si se usan apropiadamente, los condones de látex pueden ayudar a reducir el riesgo de contagio por VIH (Sida) y otras enfermedades transmitidas sexualmente». Además se observó que indicaran el nombre o razón social y el domicilio del fabricante o importador, país de origen, dimensiones, fecha de producción y de caducidad, lote de producción y contenido neto.

Se verificó también que el empaque se encontrara herméticamente sellado, de tal manera que el condón estuviera protegido contra los factores climatológicos (luz, calor, humedad), además de que no presentara dificultad para extraerlo de su empaque individual.

Bajo el rubro de «verificación dimensional» se corroboró la longitud del condón: para ello se desenrolló el producto sobre un mandril graduado dejándolo estirar por su propio peso. También se determinó el ancho del condón, verificando que cumpliera dentro del rango de 44 a 56 mm, especificado por la norma.

También se revisó el espesor del condón: se desenrolló el preservativo y se procedió a lavarlo con agua, posteriormente se dejó secar para después tomar la lectura del espesor a una distancia de 80 mm del borde o ribete, tomando tres lecturas de la misma muestra y registrando el valor promedio.

Como parte de la prueba denominada «defectos visibles» se analizaron los productos bajo buenas condiciones de iluminación y sin estiramiento significativo, para comprobar que no presentaran defectos visibles tales como: orificios, rasgaduras, roturas, escurrimiento de material, partes débiles, bordes distorsionados, partículas de material extraño incrustadas en la película, suciedad de un aceite natural (porque degrada el hule del látex), protuberancias o excedentes de material, burbujas o ampollas, pliegues permanentes con adhesión de la película, adherencia de las paredes al ribete (que no permitieran un desenrollado uniforme y rápido), lesiones resultantes de abrasión u otra superficie dañada, ni decoloraciones. Adicionalmente, en los condones que son de color diferente al del hule látex natural se determinó la solidez del color.

El análisis de «orificios no visibles» consistió en desenrollar el condón y fijarlo por su extremo abierto, enseguida se llenó con 300 $cm^3$ de agua destilada a temperatura ambiente; pasado un minuto se procedió a inspeccionarlo para buscar fugas que pudieran surgir hasta 125 mm del extremo cerrado del condón.

En cuanto a la prueba de «resistencia física», se evaluaron el volumen y la presión de estallamiento (se llevó a cabo montando el condón sobre el dispositivo de sujeción para proceder a inflarlo con aire a una velocidad de 24 a 30 $dm^3$/min. hasta el momento de su ruptura, reportando los valores máximos de volumen y presión. La prueba se aplicó a muestras en estado normal y envejecidas).

Como parte del análisis anterior también se revisó la «resistencia a la tensión y elongación», para lo cual se acondicionaron productos en estado normal y envejecidos como se indica en la norma de referencia. Se cortaron las probetas en forma de anillo, perpendiculares a la dirección de la longitud del condón, con un troquel de 20 $\pm$ 0.1 mm de ancho. Se limpiaron las probetas y se procedió a medir el espesor simple en cuatro puntos alrededor del anillo y el ancho para sacar su perímetro. Se colocó la muestra en la máquina de tensión y se procedió a estirarla hasta el rompimiento, registrando la carga máxima y la distancia final entre los rodillos para calcular la fuerza de tensión y elongación máximas antes de que el condón se rompiera.

A continuación presentamos los resultados que obtuvieron las marcas de condones analizadas. Si requiere mayor información respecto a este estudio puede llamar al 549-04-95 o al 544-21-22, donde con gusto le atenderemos.

*Fuente: Coordinación General de Investigaciones, PROFECO.*

## *Condones lisos lubricados*

| Marca | País de origen | Información al consumidor | Hermeticidad del empaque individual | Verificación dimensional | Defectos visibles | Orificios no visibles | Resistencia física | Presentación de 3 pzas. Precio ($) | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Don** | México | Completa | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 13.00 | **100** |
| **Everything** | México | Completa | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 13.00 | **100** |
| **Protektor** | México | Completa | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 12.50 | **100** |
| **Durex Sensitivo** | India | Completa | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 20.00 | **100** |
| **Sico Safety** | Alemania | Completa | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 18.75 | **100** |
| **Sico Sensitive** | Alemania | Completa | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 19.50 | **100** |
| **Sico Ultra Sense** | Japón | Completa | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 21.00 | **100** |
| **Durex Látex Natural** | India | Completa | No cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 20.00 | **95** |
| **Play Boy Ultra Sensitive** | Malasia | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 19.00 | **95** |
| **Trojan Plus** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 18.60 | **95** |
| **Trojan - Enz - Clásico** | E. U. | **Incompleta** | **No cumple** | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 18.70 | **90** |
| **Life Styles Ultra Sensitive** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 19.00 | **90** |
| **Life Styles** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 19.00 | **90** |
| **Adonis** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 12.00 | **90** |
| **Ébano** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 12.00 | **90** |
| **Sensitex Lubricated** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 10.00 | **90** |
| **Therso** | España | **Incompleta** | **No cumple** | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 8.40 | **65** |
| **Jontex** | Brasil | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 14.00 | **65** |
| **Tres Eros** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 9.20 | **65** |

## *Condones lisos lubricados* (CONTINUACIÓN)

| Marca | País de origen | Información al consumidor | Hermeticidad del empaque individual | Verificación dimensional | Defectos visibles | Orificios no visibles | Resistencia física | Presentación de 3 pzas Precio ($) | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Play Boy Lubricated** | Malasia | Incompleta | Cumple | Cumple | | | | 19.00 | **45** |
| **Goool** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | | | | 10.00 | **40** |
| **Kama Sutra** | India | Incompleta | Cumple | Cumple | | | | 6.70 | **35** |

## *Condones lisos lubricados (mercadeo social)**

| Marca | País de origen | Información al consumidor | Hermeticidad del empaque individual | Verificación dimensional | Defectos visibles | Orificios no visibles | Resistencia física | Presentación de 6 pzas. Precio ($) | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Encanto** | México | Completa | Cumple | Cumple | | | | 6.00 | **75** |

*Mercadeo social realizado por la Brigada Callejera de Apoyo a la Mujer "Elisa Martínez", A. C. (no los puede adquirir un consumidor común).

## *Condones texturizados lubricados*

| Marca | País de origen | Información al consumidor | Hermeticidad del empaque individual | Verificación dimensional | Defectos visibles | Orificios no visibles | Resistencia física | Presentación de 3 pzas. Precio ($) | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Balam** | México | Completa | Cumple | Cumple | | | | 20.00 | **100** |
| **Durex Ultra Sensitivo** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | | | | 20.00 | **95** |
| **Trojan - Ribbed con Nonoxinol - 9** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | | | | 20.50 | **90** |
| **Life Styles Vibra Ribbed** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | | | | 19.00 | **90** |

*Excelente*

*Bueno*

*Regular*

*Deficiente*

## Condones lisos lubricados con aroma

| Marca | País de origen | Información al consumidor | Hermeticidad del empaque individual | Verificación dimensional | Defectos visibles | Orificios no visibles | Resistencia física | Presentación de 3 pzas. Precio ($) | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Do it lovely Aroma fresa** | México | Incompleta | No cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 20.00 | **90** |

## Condones lisos no lubricados

| Marca | País de origen | Información al consumidor | Hermeticidad del empaque individual | Verificación dimensional | Defectos visibles | Orificios no visibles | Resistencia física | Presentación de 3 pzas. Precio ($) | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Trojan - **Enz Clásico** | E. U. | Incompleta | No cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 17.50 | **85** |

## Condones lisos con lubricante espermaticida

| Marca | País de origen | Información al consumidor | Hermeticidad del empaque individual | Verificación dimensional | Defectos visibles | Orificios no visibles | Resistencia física | Presentación de 3 pzas Precio ($) | Evaluación global |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Durex Profam** | E. U. | Completa | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 15.50 | **100** |
| Durex **Extra Seguro** | India | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 20.00 | **90** |
| **Life Styles with Spermaticide** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 19.00 | **90** |
| Trojan - **Enz Clásico** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 20.70 | **90** |
| Trojan - **Ultra Thin** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 21.75 | **90** |
| Trojan - **Enz Large** | E. U. | Incompleta | No cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 21.50 | **85** |
| Trojan - **Plus - 2** | E. U. | Incompleta | No cumple | Cumple | ☺ | ☺ | ☺ | 21.50 | **80** |
| **Preventex Double Protection** | E. U. | Incompleta | Cumple | Cumple | ☹ | ☹ | ☺ | 10.00 | **30** |

## Estudio de calidad de condones
## Ponderación de pruebas

| | | |
|---|---|---|
| **Información al consumidor** | | |
| Completa | 5 Puntos | Presenta toda la información requerida |
| Incompleta | 0 Puntos | Le falta alguna de la información requerida |
| **Defectos visibles y empaque** | | |
| Excelente | 15 Puntos | No presenta ningún defecto |
| Bien | 10 Puntos | Presenta un defecto menor que no afecta al usuario o presenta mal sellado en el empaque individual |
| Regular | 5 Puntos | Presenta varios defectos menores que no afectan al usuario |
| Deficiente | 0 Puntos | Presenta un defecto mayor o varios que pueden afectar al usuario |
| **Verificación dimensional** | | |
| Cumple | 5 Puntos | Cumple con las dimensiones especificadas en el empaque |
| No Cumple | 0 Puntos | No cumple con las dimensiones especificadas |
| **Prueba de orificios no visibles** | | |
| | | Piezas encontradas con orificio |
| Excelente | 50 Puntos | 0 piezas |
| Bien | 25 Puntos | 1 pieza |
| Deficiente | 0 Puntos | más de 1 pieza |
| **Volumen y presión de estallamiento** | | |
| Excelente | 20 Puntos | Presenta capacidad mayor a 16 $dm^3$ y 0.9 Kilo pascales |
| Bien | 13 Puntos | Presenta capacidad mayor a 14 $dm^3$ y 0.7 Kilo pascales |
| Regular | 6 Puntos | Presenta capacidad mayor a 12 $dm^3$ y 0.5 Kilo pascales |
| Deficiente | 0 Puntos | Presenta capacidad menor a 12 $dm^3$ y 0.5 Kilo pascales |
| **Resistencia a la tensión y elongación** | | |
| Cumple | 5 Puntos | Presenta resistencia mayor a 17 Mega pascales y 650% de elongación |
| No cumple | 0 Puntos | Presenta resistencia menor a 17 Mega pascales y 650% de elongación |

# Estudio de calidad de video grabadoras

Las videograbadoras, comúnmente conocidas como «videocaseteras» (aunque ahora ya todas las que se venden en el mercado no sólo reproducen, sino también graban) se han convertido en un producto de uso cotidiano en los hogares, especialmente para ver películas. Existen dos formatos en los equipos de videograbadoras: el Betamax (que prácticamente ha desaparecido del mercado) y el VHS (Sistema de Video Doméstico).

En esta ocasión analizamos las videograbadoras en formatos: VHS monoaural, estéreo y de alta fidelidad (Hi Fi). Para conocer su calidad aplicamos mil 634 pruebas a 43 distintos modelos de las 16 marcas de videograbadoras más representativas del mercado.

Para calificar la información al consumidor y los requisitos mínimos de seguridad que estos aparatos deben presentar se tomaron como referencia las Normas Oficiales Mexicanas NOM-024-SCFI-1994 y NOM-001-SCFI-1993.

## *Pruebas realizadas*

Para determinar la calidad de las videograbadoras consideramos los siguientes factores: que presentaran completa la información al consumidor en cuanto a los datos que exige la norma respectiva sobre el fabricante y el producto, así como sobre la póliza de garantía, los centros de servicio y el manual de operación del mismo. Además se incluyó el dato de la cantidad de watts para que el lector tuviera en cuenta el consumo de energía real de cada aparato.

Se evaluó también la calidad de la imagen para determinar qué tan fieles eran los colores, el brillo y los detalles finos de las imágenes cuando se reproducía o grababa una cinta en dichos aparatos.

Además se precisaron la calidad de audio y de recepción de canales de TV; asimismo se evaluó la operación de la videograbadora determinando los tiempos de avance rápido (FF), rebobinado (REW) y el lapso que tardaban en reproducir una cinta una vez que se había introducido en la videograbadora. Dentro de este mismo rubro se analizó la facilidad de manejo sometiendo a prueba todas las funciones de cada videograbadora para conocer el grado de eficiencia de las mismas, siguiendo las instrucciones indicadas en su manual de operación para cada caso.

Debido a que estos aparatos varían drásticamente en cuanto a las características de una marca o modelo a otro, también se clasificaron de acuerdo con los distintos atributos o dispositivos con que cuentan, para que el consumidor interesado pueda elegir aquel que mejor se adapte a sus necesidades.

A continuación se presenta un resumen de los resultados del estudio realizado; si requiere mayor información puede comunicarse a los teléfonos 549-04-95 ó 544-21-22, en donde con gusto le atenderemos.

# Recomendaciones de uso

Antes de poner en operación su videograbadora, lea cuidadosamente el manual de operación, ya que en él se encuentran las precauciones que se deben tomar, el cuidado de la misma y la operación correcta del aparato.

Regularmente se indica que el equipo no debe estar en lugares húmedos o cerca de ellos, tampoco en zonas muy calientes, ni donde le pueda dar la luz del sol directamente, ya que estas condiciones pueden dañar el aparato.

Si la videograbadora presenta fallas de funcionamiento haga valer su garantía.

Por ningún motivo trate de reparar el equipo usted mismo (a menos que sea especialista) para no poner en riesgo su integridad física, además de que si lo hace perderá la garantía del mismo. Acuda a un taller.

Cuando sea necesario limpiar su aparato en forma externa, hágalo con una tela húmeda, pero evite que contenga exceso de agua que pudiera escurrir en forma accidental en el interior del aparato.

Para la limpieza de las cabezas de reproducción puede usted adquirir un casete limpiador de cabezas, efectuando esta operación después de 120 horas de uso aproximadamente.

Nunca introduzca objetos por las rendijas de ventilación, puesto que puede provocar daños en los mecanismos o circuitos electrónicos.

No bloquee las ranuras de ventilación de su videograbadora; jamás coloque encima una tela u otro material, tampoco deje el aparato sobre alguna cama o sofá y por último no lo coloque en lugares poco ventilados, como pueden ser libreros muy estrechos.

Mantenga su videograbadora y cintas fuera de campos magnéticos, como transformadores y motores en operación.

Guarde siempre sus cintas en su estuche y colóquelas en forma vertical.

Recuerde que la velocidad de grabación afecta la calidad de imagen; las mejores grabaciones se hacen en velocidad SP, pero sólo puede grabar 2 horas en un casete de T-120. Por el contrario, si requiere mayor tiempo de grabación dentro del mismo casete emplee la velocidad EP que le brindará menor calidad de imagen pero mayor tiempo de grabación (6 horas).

Si usted posee una videocasetera estereofónica o de alta fidelidad y no cuenta con un televisor estéreo, puede ocupar su equipo de sonido utilizando la salida de Audio/video de su videograbadora y la entrada auxiliar de su equipo de sonido, para de esta manera apreciar mejor la banda de audio de sus películas, si es que éstas fueron grabadas bajo alguno de estos sistemas.

Verifique que los conectores utilizados para la conexión de sus equipos estén en buenas condiciones, ya que el mal estado de éstos puede provocar interferencias en la reproducción normal de sus videocintas.

Es recomendable que usted adquiera una regresadora que pueda adelantar o atrasar a voluntad la cinta y que la utilice cada vez que requiera realizar esta operación, para evitar un desgaste prematuro en los mecanismos de arrastre de la cinta de su videograbadora, como son bandas, engranes, poleas o motor.

Para aumentar la calidad de la recepción de los canales de televisión es conveniente que conecte su antena a través de su videograbadora, ya que ésta amplifica un poco la señal que recibe y la pasa directamente a su receptor de televisión.

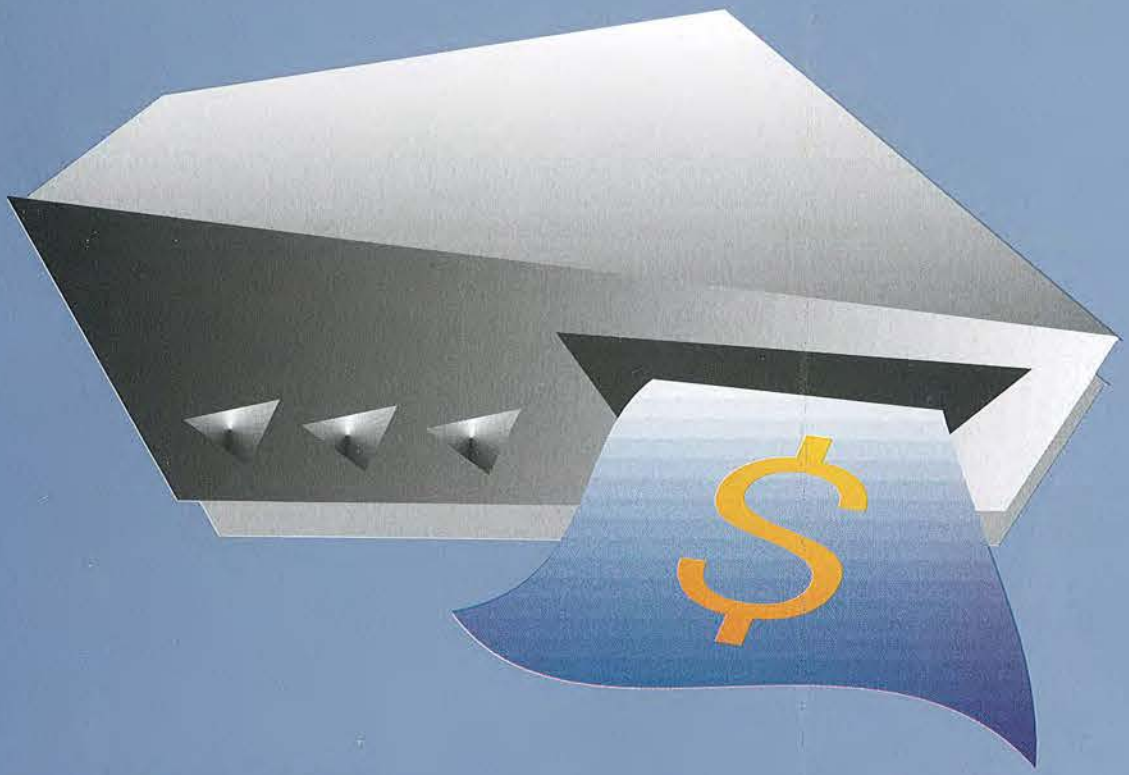
Existen videograbadoras que cuentan con un sistema de autolimpieza de cabezas, esto es conveniente pues las cintas atrapan polvo o el simple desgaste hace que se ensucien las cabezas de video y este tipo de sistemas ayuda a eliminar estas impurezas y residuos.

## *Videograbadoras VHS con sonido monoaural*

| Marca/ Modelo/ Pais de origen | Consumo (watts) | Garantía (años) | Atributos | Información al consumidor | Calidad de imagen | Calidad de audio | Recepción de canales de TV | Operación de la video-grabadora | Precio ($) | Evaluación global de calidad | Observaciones |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fisher** FVH-4513 Indonesia | 18 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,j,k,m | Completa | | | | | 2,272 | **100** | Entre sus atributos más importantes, este modelo presenta "ajuste automático de la velocidad de la cinta", "reproducción cuadro por cuadro" y "reproducción en cámara lenta". |
| **Sony** SLV-L50MX Malasia | 18 | 1 | a,b,c,d, e,f,g,h, i,j,k,l,m | Completa | | | | | 2,460 | **98** | Esta videograbadora tiene los siguientes atributos: "ajuste automático de la velocidad de la cinta", "muestra en pantalla la cantidad de cinta que falta por reproducir" y "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta". |
| **Daewoo** DV-F323 Corea | 17 | 1 | a,b,c,d, e,f,g,h, j,k,m | Completa | | | | | 2,300 | **98** | Sus atributos más importantes son: "ajuste automático de la velocidad de la cinta" ,"reproducción en cámara lenta" y "muestra en pantalla la cantidad de cinta que falta por reproducir". |
| **Elektra** Gold54N4H Corea | 18 | 1 | a,c,d,e,f, g,h,j,k,m | Completa | | | | | 1,699 | **98** | Los principales atributos de esta videograbadora son: "programación de grabación de eventos para fechas y horas especificas","reproducción en cámara lenta" y "reproducción cuadro por cuadro". |
| **Sony** SLV-L40MX Malasia | 18 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,h,i,j, k,m | Completa | | | | | 2,357 | **97** | Este modelo incluye "ajuste automático de la velocidad de la cinta","programación de grabación de eventos para fechas y horas especificas" y "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta". |
| **Sony** SLV-X5MX Malasia | 18 | 1 | a,c,d,e, f ,j,k,l,m,n | Completa | | | | | 2,162 | **97** | Esta videograbadora cuenta con los siguientes atributos:"reproducción en cámara lenta","reproducción cuadro por cuadro"y "entrada frontal de conexiones de audio/video", entre otros. |
| **Daewoo** DVF44N Corea | 17 | 1 | b,c,d,e, f,g,j,k,m | Completa | | | | | 1,699 | **97** | Principalmente presenta los siguientes atributos: "ajuste manual de la velocidad de la cinta", "reproducción en cámara lenta " y "entrada frontal de conexiones de audio/video". |
| **Sanyo** VHR-5432 Indonesia | 18 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,i,j,k,l, m,q | Completa | | | | | 2,190 | **96** | Sus atributos más importantes son: "ajuste manual de la velocidad de la cinta", "reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal" y "entrada frontal de conexiones de audio/video". |
| **Daewoo** DV-F523N Corea | 17 | 1 | a,b,c,d, e,f,g,h,j, k,m | Completa | | | | | 1,999 | **96** | Para este modelo destacan atributos como "reproducción en cámara lenta", "muestra en pantalla la cantidad de cinta que falta por reproducir" y "reproducción cuadro por cuadro". |
| **Fisher** FVH-4514 Indonesia | 18 | 1 | b,c,d,e,f, g,i,j,k,l,m | Completa | | | | | 2,392 | **95** | Sus principales atributos son: "ajuste manual de la velocidad de la cinta", "reproducción en cámara lenta" y "entrada frontal de conexiones de audio/video". |
| **Sanyo** VHR-5428 Indonesia | 20 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,i, j, k,m,q | Completa | | | | | 2,050 | **95** | Esta videograbadora incluye "programación de grabación de eventos para fechas y horas especificas", "reproducción en cámara lenta" y "reproducción cuadro por cuadro". |

## *Videograbadoras VHS con sonido monoaural* *(continuación)*

| Marca/ Modelo/ País de origen | Consumo (watts) | Garantía (años) | Atributos | Información al consumidor | Calidad de imagen | Calidad de audio | Recepción de canales de TV | Operación de la video-grabadora | Precio ($) | Evaluación global de calidad | Observaciones |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fisher** FVH-2512 Indonesia | 17 | 1 | b,c,d,e, f,g,j,k,m | Completa | | | | | 1,629 | **92** | Este modelo cuenta con "ajuste manual de la velocidad de la cinta", "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas" y "reproducción en cámara lenta". |
| **Panasonic** NV-SD420 Japón | 15 | 1 | b,c,d,e, f,h,i,k,m | Completa | | | | | 2,490 | **91** | Los atributos más importantes de esta videograbadora son: "reproducción en cámara lenta", "muestra en pantalla la cantidad de cinta que falta por reproducir" y "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta". |
| **Goldstar** RT487RM Corea | 21 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,j,k,l,m | Completa | | | | | 3,099 | **91** | Sus principales atributos son: "ajuste automático de la velocidad de la cinta", "reproducción en cámara lenta" y "reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal". |
| **General Electric** VGS-320 México | 17 | 1 | b,c,e,f, g,j,k,m | Completa | | | | | 2,199 | **91** | Las principales cualidades de esta videograbadora son: "ajuste manual de la velocidad de la cinta", "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas" y "reproducción cuadro por cuadro". |
| **Hitachi** VT-MX424A China | 17 | 1 | a,b,c,d,e, f,g, j,k,m | Completa | | | | | 2,099 | **90** | Presenta "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas", "reproducción en cámara lenta" y "reproducción cuadro por cuadro". |
| **Samsung** SV-A60P Corea | 16 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,h,j, k,l,m | Completa | | | | | 1,999 | **90** | Sus atributos más importantes son: "ajuste automático de velocidad de la cinta", "reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal" y "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas". |
| **Mitsubishi** HS-U120 Malasia | 17 | 1 | a,b,c,e,g, h,j,k m,n | Completa | | | | | 2,478 | **89** | Este modelo se distingue por su "ajuste automático de la velocidad de la cinta", "reproducción en cámara lenta" y "muestra en pantalla la cantidad de cinta que falta por reproducir". |
| **RCA** VRS-420 Singapur | 17 | 1 | b,c,d,e,f, g,j,k,m | Completa | | | | | 1,929 | **89** | Los siguientes atributos son los más importantes de esta videograbadora: "ajuste manual de la velocidad de la cinta", "reproducción en cámara lenta" y "reproducción cuadro por cuadro". |
| **Toshiba** M-261 Corea | 17 | 1 | b,c,d,e,f, g,h,i,k, l,m | Completa | | | | | 2,380 | **89** | Incluye "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas", "reproducción en cámara lenta" y "entrada frontal de conexiones de audio/ video". |
| **Hitachi** VT-MX421A China | 17 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,j,k,m | Completa | | | | | 2,317 | **89** | Sus atributos son: "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas", "reproducción en cámara lenta" y "reproducción cuadro por cuadro". |
| **Toshiba** M-262 Indonesia | 18 | 1 | b,c,d,e,f, g,h,i,k,m | Completa | | | | | 1,934 | **89** | Principalmente presenta "ajuste manual de la velocidad de la cinta", "reproducción en cámara lenta" y "muestra en pantalla la cantidad de cinta que falta por reproducir". |
| **Philips** VR-457/50 Malasia | 19 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,h,i, j, k,m,q,r | Completa | | | | | 2,316 | **89** | Este modelo cuenta con "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas", "muestra en pantalla la cantidad de cinta que falta por reproducir" y "reproducción cuadro por cuadro". |
| **RCA** VR-542 Singapur | 19 | 1 | b,c,d,e,f, g, j,k,m | Completa | | | | | 2,460 | **86** | Los atributos más importantes de este modelo son: "ajuste manual de velocidad de la cinta", "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas" y "reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal". |
| **Hitachi** VT-MX211A China | 17 | 1 | a,b,c,e,f, g, j,k,m | Completa | | | | | 2,350 | **81** | Presenta "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas", "reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal" y "rebobinado automático al término de la cinta". |



## *Recomendaciones de compra*

Antes de efectuar la compra de una videograbadora analice cuáles son sus necesidades y preferencias, pues a partir de ellas podrá elegir el modelo con los atributos o dispositivos más adecuados.

Si usted tiene un televisor de salida de audio monoaural, piense en adquirir una videograbadora también de este tipo. Si su televisor es estéreo, o bien tiene o piensa adquirir un «sistema de teatro en casa», le conviene adquirir una videograbadora estereofónica o estéreo (Hi Fi) de alta fidelidad.

Si requiere grabar algún programa del televisor es necesario que antes manipule la videograbadora y el control remoto, para que conozca qué tan sencillo o difícil es programarla para grabar (consulte el manual de operación).

Si a usted le agrada ver una escena en cámara lenta o congelar una imagen, le conviene una videograbadora que tenga como mínimo 4 cabezas de video, con el propósito de obtener estas funciones con mayor eficiencia.

Si usted requiere realizar ediciones de grabación seleccione aquellas que posean una cabeza de borrado flotante, además de la entrada para sincronía de edición, pregunte al vendedor qué marcas y modelos poseen estas características.

Prefiera adquirir su equipo en lugares donde le otorguen por escrito factura, garantía y lista de centros de servicio.

Verifique su operación y funcionamiento antes de salir del centro de venta.

Corrobore que al recibir su aparato no tenga golpes, raspaduras o signos de maltrato; observe que las etiquetas de información sean originales y que no se encuentren sobrepuestas, o con signos visibles de haber sido removidas, además asegúrese de que tenga todos los accesorios proporcionados por el fabricante, para esto auxíliese del manual de operación que especifica los componentes incluidos.

Normalmente los accesorios que contiene son: cable coaxial, cable con entrada/salida tipo RCA y control remoto.

## *Tipos de grabación de sonido*

**Monoaural**

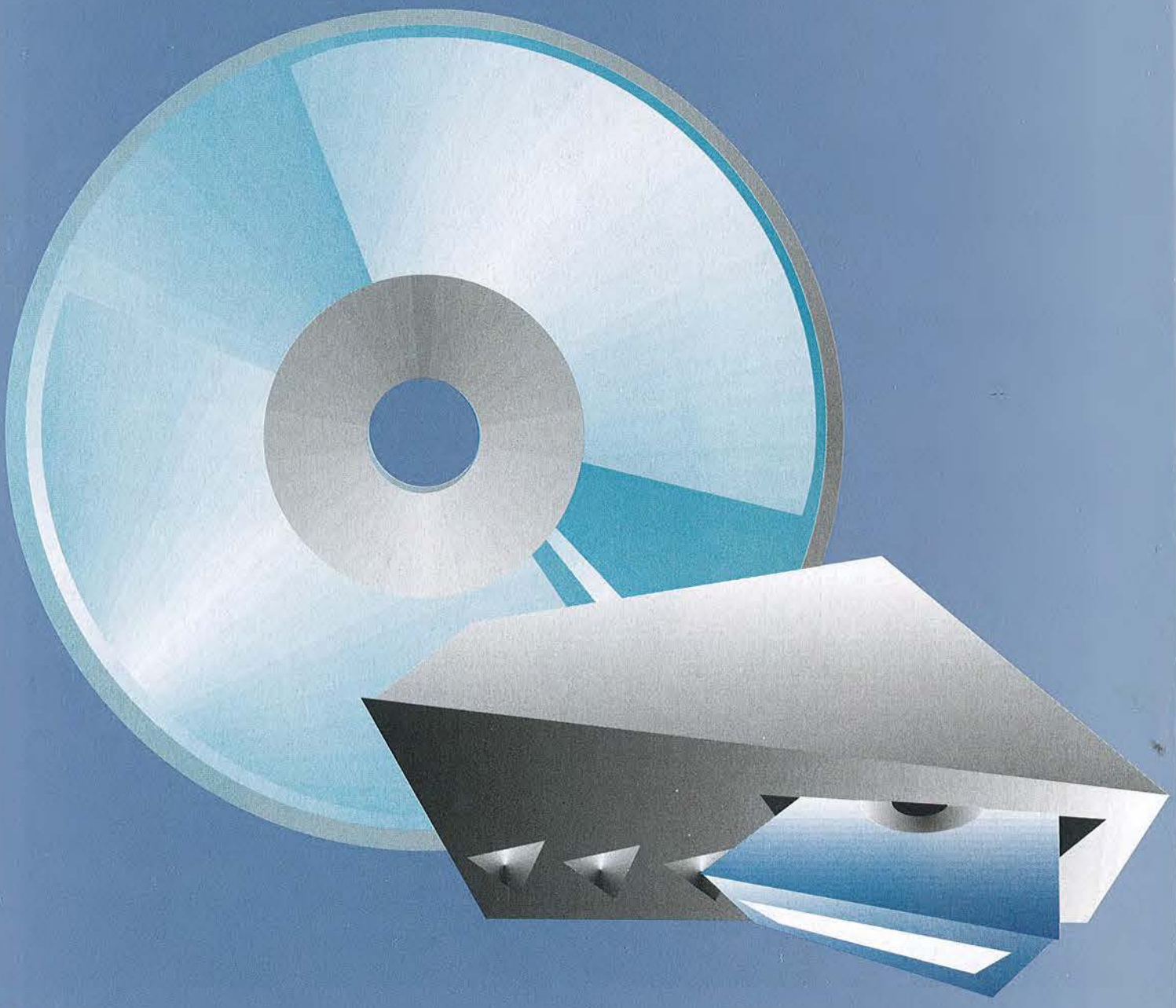
Este modo de grabación se lleva a cabo en las videograbadoras en una sola pista con cabeza fija por lo que no existe un separación del audio en el canal derecho e izquierdo; por lo tanto en ambos canales escuchamos la misma información.

**Estereofónico**

Permite grabar diferente información en cada uno de los dos canales para provocar en el usuario un efecto de ambientación más real.

**Estereofónico en Hi Fi**

Las videograbadoras estereofónicas graban 4 canales de audio, 2 en alta fidelidad estereofónica y 2 lineales también estéreo. En algunas videograbadoras estereofónicas es posible borrar solamente el audio lineal sin afectar la imagen grabada y agregar un nuevo sonido con la función Audio-Dub.



## *Videograbadoras VHS con sonido estéreo de alta fidelidad*

| Marca/ Modelo/ País de origen | Consumo (watts) | Garantía (años) | Atributos | Información al consumidor | Calidad de imagen | Calidad de audio | Recepción de canales de TV | Operación de la video-grabadora | Precio ($) | Evaluación global de calidad | Observaciones |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sony** SLV-960 HFMX Malasia | 24 | 1 | a,b,c,d, e,f,g,h, i,j,k,l,m | Completa | | | | | 4,813 | **100** | Los principales atributos de esta videograbadora son: "reproducción en cámara lenta", "reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal" y "entrada frontal de conexiones de audio/video". |
| **Sanyo** VHR-9433 Indonesia | 20 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,i,j,k, m,q | Completa | | | | | 2,995 | **98** | Este modelo incluye "ajuste manual de la velocidad de la cinta", "reproducción en cámara lenta" y "reproducción cuadro por cuadro". |
| **Sony** SLV-L70HF Malasia | 19 | 1 | a,c,d,e, f,i,j,k, l,m,n | Completa | | | | | 3,588 | **97** | Sus atributos son "reproducción en cámara lenta", "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta" y "entrada frontal de conexiones de audio/ video". |
| **Philips** VR-757/50 Malasia | 21 | 1 | b,c,d,e, f,g,i,j,k, l,m,p,q,r | Completa | | | | | 3,420 | **97** | Esta videograbadora se distingue por su "reproducción en cámara lenta", "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta" y "entrada frontal de conexiones de audio/video". |
| **Goldstar** RT987RM Corea | 21 | 1 | a,b,c,d, e,f,g, j, k,l,m | Completa | | | | | 2,945 | **97** | Presenta los siguientes atributos: "reproducción en cámara lenta", "reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal" y "reproducción cuadro por cuadro". |
| **Hitachi** VT-UX625 A Malasia | 23 | 1 | a,b,c,d, e,f,g,h, i,k,l,m | Completa | | | | | 3,599 | **95** | Los atributos más importantes de esta videograbadora son: "ajuste manual de la velocidad de la cinta", "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas" y "entrada frontal de conexiones de audio/video". |
| **Sony** SLV-L6HFMX Malasia | 19 | 1 | a,b,c,d, e,f,g,j, k,l,m,n | Completa | | | | | 2,699 | **95** | Incluye "reproducción en cámara lenta", "reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal" y "entrada frontal de conexiones de audio/video". |
| **Hitachi** VT-FX614 A Malasia | 22 | 1 | a,b,c,d,f, g, h,i,k, l,m | Completa | | | | | 3,530 | **94** | Presenta principalmente los siguientes atributos: "programación de grabación de eventos para fechas y horas especificas", "reproducción en cámara lenta" y "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta". |
| **Fisher** FVH-4913 A Indonesia | 20 | 1 | b,c,d,e, f,g,j,k,m | Completa | | | | | 1,949 | **94** | Este modelo cuenta con "ajuste manual de la velocidad de la cinta", "programación de grabación de eventos para fechas y horas especificas" y "reproducción cuadro por cuadro". |
| **Samsung** SV-A130P Corea | 16 | 1 | a,c,d,e, f,g,h,j, k,l,m | Completa | | | | | 2,560 | **93** | Se distingue por su "ajuste automático de la velocidad de la cinta", "reproducción en velocidad dos veces más rapida de lo normal" y "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta". |
| **Mitsubishi** HS-U410 Malasia | 28 | 1 | a,b,c,e,g, i,j,k,m,n | Completa | | | | | 3,980 | **90** | Sus atributos más importantes son: "programación de grabación de eventos para fechas y horas especificas", "reproducción en cámara lenta" y "reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal". |
| **Hitachi** VTFX613A Malasia | 22 | 1 | a,b,d,f,g, h,i,k,l,m | Completa | | | | | 3,599 | **89** | Presenta "reproducción en cámara lenta", "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta" y "entrada frontal de conexiones de audio/video". Perdió puntos debido a ligeras desviaciones en la calidad del detalle fino de la imagen. |
| **Zenith** VR-4206HF Corea | 18 | 1 | a,b,c,d,e, g,k,h,i,m | Completa | | | | | 2,700 | **89** | Cuenta con "ajuste automático de la velocidad de la cinta", "reproducción en cámara lenta" y "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta". Perdió puntos debido a ligeras desviaciones en la calidad del detalle fino de la imagen. |
| **Hitachi** VT-494 A Malasia | 22 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,i,j,l,m | Completa | | | | | 3,850 | **88** | Entre sus atributos sobresalen: "programación de grabación de eventos para fechas y horas especificas", "reproducción en cámara lenta" y "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta". Perdió puntos debido a que presentó desviaciones en la reproducción de colores reales de la imagen. |
| **Hitachi** VT-UX615A Malasia | 24 | 1 | a,b,d,f,g, i,k,l,m | Completa | | | | | 3,999 | **88** | En este modelo, los atributos más importantes son: "ajuste manual de la velocidad de la cinta ", "reproducción en cámara lenta" y "entrada frontal de conexiones de audio/video". |
| **JVC** HR-J7004UM Malasia | 21 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,h,i,j, k,l,m,p | Completa | | | | | 3,195 | **82** | Los principales atributos de esta videograbadora son los siguientes: "reproducción en cámara lenta", "limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta" y "entrada frontal de conexiones de audio/video". Perdió puntos debido a que presentó desviaciones en la reproducción de colores reales de la imagen. |

## *Videograbadoras VHS con sonido estéreo de alta fidelidad* *(continuación)*

| Marca/ Modelo/ País de origen | Consumo (watts) | Garantía (años) | Atributos | Información al consumidor | Calidad de imagen | Calidad de audio | Recepción de canales de TV | Operación de la videograbadora | Precio ($) | Evaluación global de calidad | Observaciones |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Elektra** EKGold4100 Indonesia | 18 | 1 | a,b,c,d,e, f,g,i,j,k, l,m | Completa | | | | | 2,199 | **80** | Este modelo tiene, entre otros, los siguientes atributos: "programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas", "reproducción en cámara lenta" y "entrada frontal de conexiones de audio/video". Perdió puntos debido a que presentó desviaciones en la reproducción de colores reales de la imagen. |
| **RCA** VR-725 HF* Japón | 28 | 1 | b,c,d,e, f,g,j,k,l, m,o | Completa | | | | | 4,588 | **80** | En esta videograbadora resaltan los siguientes atributos: "reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal", "reproducción cuadro por cuadro" y "salida para súper video". Perdió puntos por tener ligeras desviaciones en el brillo y en el detalle fino de la imagen. |

* El formato de esta videograbadora es S-VHS (Súper VHS).

## *Funciones y características*

**Número de cabezas** *(Head number)*. Las videograbadoras básicamente utilizan 2 «cabezas» para funcionar; sin embargo existen videograbadoras que emplean 4 «cabezas» para mejorar la calidad de reproducción al congelar la imagen o al disminuir la velocidad. En los modelos que contienen 5 cabezas, a una de ellas se le denomina «flotante» y sirve para efectuar un borrado más eficiente al momento de regrabar o editar.

**Funciones en pantalla** *(Screen functions)*. Permite ver en la pantalla del televisor la función que se está efectuando al presionar alguno de los comandos en la videograbadora o en su control remoto.

**Tracking automático o manual** *(Auto tracking)*. Esta función sincroniza la velocidad de la cinta con relación a la señal de video para que la reproducción de la imagen sea de la mejor calidad y puede ser automática, manual o ambas.

**«Temporizador» programable** *(Program timer)*. Es una memoria electrónica que permite programar las grabaciones de eventos de televisión especificando el día, la hora y el canal en el cual se transmitirán.

**Cámara lenta** *(Slow camera)*. Esta función permite observar una escena de la grabación a baja velocidad, por lo que es posible identificar algún detalle de la misma.

**Llave de acceso** *(One key program)*. Esta función permite al usuario, por medio de un botón, fijar el funcionamiento actual de su VCR, grabar o reproducir una cinta; los comandos quedan desactivados para prevenir algún error provocado por un descuido involuntario; el funcionamiento de los comandos del control remoto o de la VCR se restablecen al apretar nuevamente el botón «llave de acceso».

**Eliminación de ruido en pantalla azul** *(Blue screen)*. Esta función sirve para evitar el ruido que se presenta al parar la reproducción de una cinta o al no existir transmisión al momento de seleccionar un canal de televisión, entonces aparece en la pantalla del televisor el color azul y el sonido desaparece.

**Velocidades de grabación** *(Rec speed)*. Existen comúnmente 3 velocidades de grabación que son las siguientes: SP (standard play) permite un tiempo de grabación de 2 horas; LP (long play) brinda un tiempo de grabación de 4 horas, y por último SLP (super long play) también se le conoce como Ep (Extended Play), con un tiempo de grabación de 6 horas.

**Limpiador de cabezas** *(Auto head cleaner)*. Es un mecanismo que limpia las cabezas cada vez que el casete se introduce o se saca de la videograbadora.

**Mensaje familiar** *(Family message)*. Esta función permite grabar un mensaje que posteriormente aparecerá en la pantalla del televisor al momento de ponerla en funcionamiento.

**Control de búsqueda cuadro por cuadro** *(Frame)*. Esta función permite ver con detalle (hasta 30 cuadros por segundo) una escena.

**Super velocidad de rebobinado** *(High speed rewind)*. Esta función permite rebobinar el casete nuevamente al principio de la cinta en forma mucho mas rápida que el regreso normal.

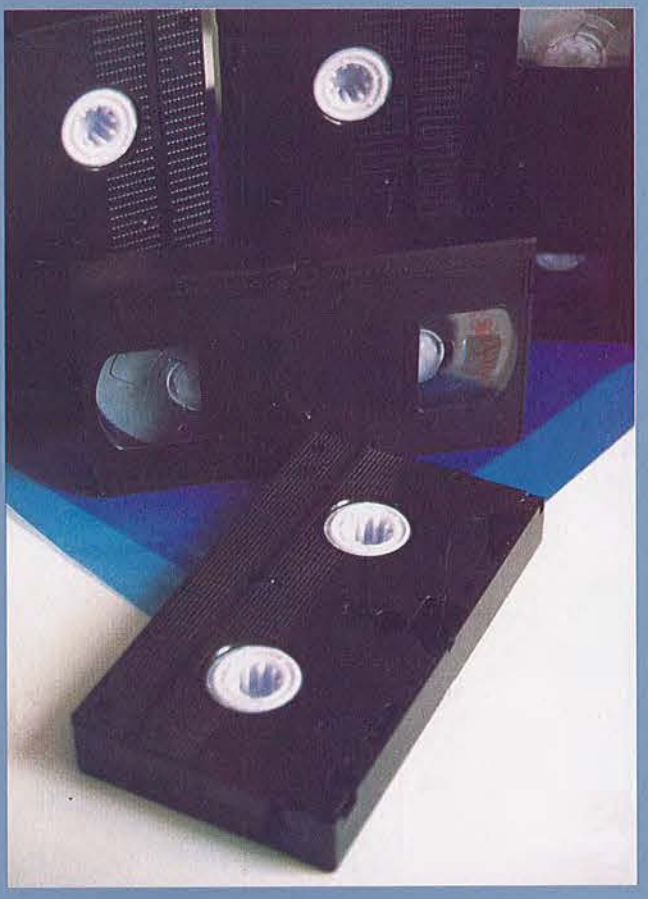
**Rebobinado automático** *(Auto rewind)*. Esta función rebobina en forma automática toda la cinta una vez que ésta ha llegado a su fin.

**Rebobinado** *(Rew)*. Esta función permite rebobinar la cinta, incluso cuando se está reproduciendo el video. Al accionar esta función se tiene una visualización rápida de las escenas en retroceso.

**Expulsor** *(Eject)*. Esta función hace que la videograbadora expulse un casete previamente introducido.

**Reproducción** *(Play)*. Permite reproducir una cinta (es decir, ver las imágenes y escuchar los sonidos de la misma).

**Pausa** *(Pause)*. Esta función detiene la cinta durante su reproducción por un lapso (en algunos casos de hasta 5 minutos aproximadamente), conservando la imagen congelada en la pantalla.



**Parar** *(Stop)*. Esta función hace que la videograbadora detenga la cinta, no importando el modo de operación en que se encuentre.

**Grabación** (Rec). Comienza la grabación cuando se pulsa esta función una vez.

**Búsqueda por índices** *(Index)*. Esta función permite localizar rápidamente el inicio de una grabación casera.

**Adelantar rápidamente** *(Fast forward)*. Adelanta la cinta, aun durante la reproducción. Si accionamos esta función, comienza una búsqueda rápida hacia adelante.

**Perilla shuttle** *(Shuttle ring)*. Esta función hace que la videograbadora comience una búsqueda visual hacia atrás o hacia adelante durante el modo de reproducción.

## *Calificaciones asignadas a videograbadoras con sonido estéreo de alta fidelidad*

| Calificación | Información al consumidor | Calidad de imagen | | | | Operación de la videograbadora | Recepción de canales de TV | Calidad de audio* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Intensidad del color | Reproducción de colores reales | Brillo | Calidad del detalle fino de la imagen | | | |
| Excelente | 2 | 27 | 27 | 9 | 9 | 9 | 3 | 14 |
| Bueno | N.A. | 21 | 21 | 6 | 6 | 6 | 2 | 11 |
| Regular | N.A. | 15 | 15 | 3 | 3 | 3 | 1 | 8 |
| Deficiente | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 |

* Compuesta por la separación de canales y la calidad de audio.

## *Calificaciones asignadas a videograbadoras con sonido monoaural*

| Calificación | Información al consumidor | Calidad de imagen | | | | Operación de la videograbadora | Recepción de canales de TV | Calidad de audio |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Intensidad del color | Reproducción de colores reales | Brillo | Calidad del detalle fino de la imagen | | | |
| Excelente | 10 | 27 | 27 | 9 | 9 | 9 | 3 | 6 |
| Bueno | N.A | 21 | 21 | 6 | 6 | 6 | 2 | 4 |
| Regular | N.A | 15 | 15 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| Deficiente | 5 | 9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

En las tablas hay algunos modelos con ligeras diferencias de puntaje, a pesar de que aparentemente los códigos de evaluación ("caritas") son semejantes. En esos casos vale la pena remitirse a la columna de "Observaciones", en la cual se explica la razón de estas variaciones.

### Atributos de las videograbadoras

a. Ajuste automático de la velocidad de la cinta (tracking automático)
b. Ajuste manual de la velocidad de la cinta (tracking manual)
c. Programación de grabación de eventos para fechas y horas específicas
d. Reproducción en cámara lenta
e. Funciones en pantalla
f. Eliminación de ruido mediante una pantalla azul
g. Reproducción en velocidad dos veces más rápida de lo normal (X2)
h. Muestra en pantalla la cantidad de cinta que falta por reproducir
i. Limpieza automática del sistema interno de lectura de la cinta (cabezas)
j. Reproducción cuadro por cuadro
k. Rebobinado automático al término de la cinta
l. Entrada frontal de conexiones de audio/video
m. Autoprogramación para mejorar la recepción de canales de TV
n. Llave de acceso o candado que inhabilita las funciones de grabación y reproducción de la cinta
o. Salida para súper video
p. Visualización del nivel de grabación / reproducción de audio
q. Crea índices (marcas) en la cinta al inicio de cada grabación casera de TV para facilitar la búsqueda de grabaciones
r. Sistema de corrección de imagen avanzado